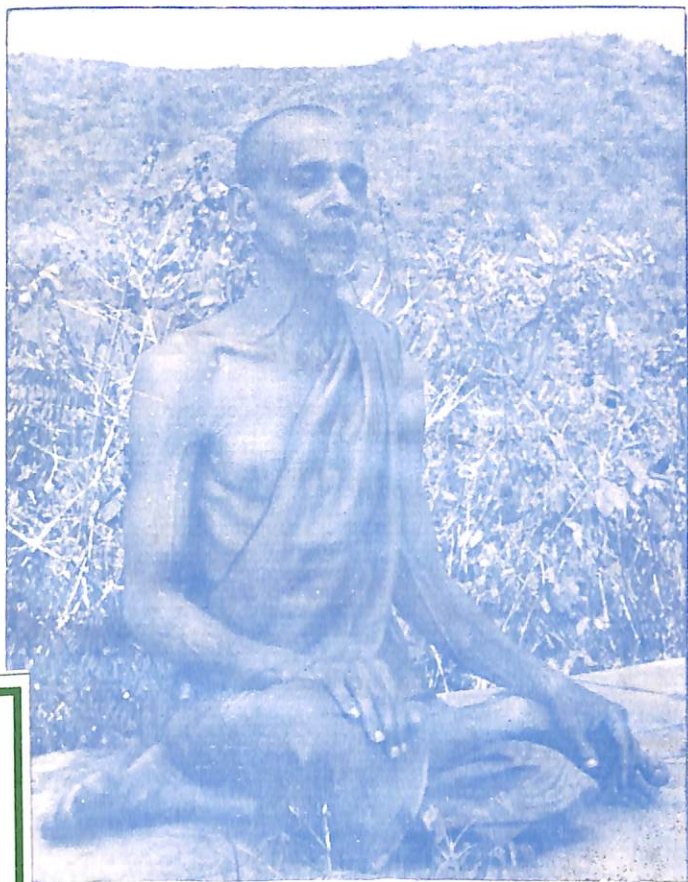
சாதனைப் பயிற்சிக்கான குறிப்புகள்



ஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்தா



சாதனைப் பயிற்சிக்கான குறிப்புகள்

அருளியது :

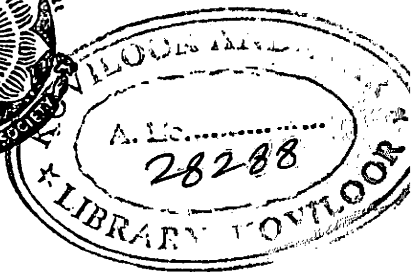
ஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்தா

தமிழாக்கம் :

பேராசிரியர் டாக்டர்

திரு. ப. உருத்திரமணி, M. A. Ph. D.





தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் :: சேலம் ஜில்லா

1988 [ரூ. 2—00

* O *

Translation of

"HINTS ON PRACTICAL SADHANA"

in Tamil

* O *

Printed out of the magnanimous donation of :

Sri. R. RAMACHANDRA RAO & Smt. VASANTHA,
BELLARY, KARNATAKA.

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001.

சாதனைப் பயிற்சிக்கான குறிப்புகள்

வணக்கத்திற்குரிய அமர ஆத்மாவே !

புனிதம் மிகுந்த சாதனை வாரத்தின்போது எனக்குக் கிடைத்துள்ள இந்தப் பணி ஒரு பெரும் வரப்பிரசாதமாகும்; சின்னஞ் சிறிய அளவு சிரத்தை யக்ஞத்துடன் ஸ்ரீ குருதேவருடைய திருவடிகளில் பணிவான வணக்கங்களைச் செலுத்த ஒரு பெரிய வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்துள்ளது. இதை ஞானயக்ஞம் என்று கூட நான் கூற மாட்டேன்; ஏனெனில் ஞானத்தை வழங்கும் தகுதி எனக்கு இல்லை; ஆனால் ஒளிமயமான அவருடைய வாழ்விலிருந்து என்றென்றும் பாய்ந்துகொண்டிருக்கும் அழியாத தெய்வீகப் போதனைகளிலும் அவருடைய சொற்களிலும் நம்பிக்கை வைத்து இதை ஓரளவு சிரத்தையக்ஞம் என்று குறிப்பிடுகின்றேன். என் உள்ளத்தின் உள்ளே இருந்து என்னை உந்துகின்ற அந்த நம்பிக்கையுடன், அதே நம்பிக்கையிலிருந்து சிறிதளவை, சாதனை வாரத்தில் வழங்கும் ஒருவகை நைவேத்தியமாக உங்கள் திருவடிகளில் படைக்கின்றேன். தெய்வீக வாழ்க்கையைப்பற்றிய உற்சாகந் தருகின்ற, எல்லா முக்கியமான சில குணங்களைப் பற்றி உங்களுடன் உரையாடும் வடிவில் அது இருக்கும்.

எது தெய்வீக வாழ்க்கை?

யோக வேதாந்தம் என்பது என்ன ? தெய்வீக வாழ்க்கை என்பது யாது? யோக வேதாந்தம் என்பது தெய்வீக வாழ்க்கையைப் பற்றியது.

தெய்வீக வாழ்க்கை என்பது யோகத்தின் அடிப் படையில் அமைந்தது; வேதாந்த உணர்வு ஊடுருவிப் பரவியிருப்பது, இதுவே தெய்வீக வாழ்க்கை. தன்னலமின்மை, சேவை, சாதனை, மெய்யுணர்வு ஆகியவற்றால் இது அமைக்கப் படுகின்றது. ஆகவே, யோகமும் வேதாந்தமும் தெய்வீக வாழ்க்கை என்னும் ஆடையை நெய்வதற் குரிய நூல்களாக அல்லது தெய்வீக வாழ்க்கையை உருவாக்கும் மூலப் பொருள்களாக உள்ளன. ஆதலால் இயற்கையாகவே, நாம் எந்த அளவுக்கு அவற்றைப் பற்றி அதிகமாக அறிகின்றோமோ அந்த அளவுக்குத் தெய்வீக வாழ்க்கையின் முக்கிய மான குணங்களை அதிகமாக அறிந்தவராவோம்: தெய்வீக வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான நமது தகுதியும் உயரும்; ஏனெனில் தெய்வீக வாழ்க்கை யின் மிகவும் முக்கியமான கருத்து, அதை நாம் வாழ்வதாகும்; அதைப் பற்றி அதிகமாக அறிவது அல்ல; ஆனால் அதுபோல் வாழ்வதுதான் முக்கியம். ஆனால் அதைப் பற்றி அறிவது முக்கியம் என்பதன் தெளிவான உண்மை என்னவென்றால், அதை வாழ்வதற்காக அதைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியுள்ளது. அதைப் பற்றி நாம் சிறிதேனும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இந்த அறிவு, நாம் அதைத் திறமையுடன் வாழ உதவி செய்யும். எனவே, அறிவும் அவசியம்; ஆனால் அதைக் காட்டிலும் முக்கியம் அதுபோல் வாழ்வதாகும். நடைமுறை வேதாந்தப் பயிற்சியாகிய யோக வாழ்க்கையை வாழ்வதில் பல்வேறு தடைகள் குறுக்கிடுகின்றன. விவேகத்தோடும் அறிவோடும் நாம் சமாளிக்க வேண்டிய சூழ்நிலைகளைப் பல முறையும் சந்திக்கின்றோம். ஆதலால் இவற்றைப் பற்றி உரையாடுவதும், இவற்றின் சிக்கல்களைப் பற்றியும், இவற்றின் உள் நுட்பங்களைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளுவதும் நம்மை மிகவும் நல்ல

நிலைமையில் இருக்கச் செய்யும்; இதனால் நாம் யோக வேதாந்த வாழ்வை, தெய்வீக வாழ்வை வாழும்போது நம்முன் வளர்ந்து நிற்கும் இத்தகைய சூழ்நிலைகளை நாம் வெற்றிகொள்ள முடியும்.

தர்மக்ஷேத்ரம்

நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய கருத்துக்கள் யாவை? யோகத்தைப் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது தெளிவு. நாம் வேதாந்தத்தைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இவையே நாம் தெய்வீக வாழ்க்கையை நடத்தவும், தெய்வீகத்தை அணுக வும், பேரின்பத்தை அடையவும் தகுந்த வழிகளாக உள்ளன. ஆனால் இந்த யோகமும் வேதாந்தமும் ஆகியவை எல்லாம், இந்த அறிவியல் கலைகள் எல்லாம் யாவை? இவை எங்கே உள்ளன? அவை புத்தங்களில் மட்டும் உள்ளனவா? அல்லது குறிப்பிட்ட இடங்களில், இமாலயத்தில், உத்தர காசியில், மெக்காவில் அல்லது வேறு ஏதேனும் இடத்தில் உள்ளனவா? அவை அங்கு உள்ளன என்றால், அங்கு மட்டும் அவை உள்ளனவா? அவை வேறு எங்கும் இல்லையா? அல்லது மிகவும் முக்கிய மானது என்னவெனில், அவற்றின் இருப்பை நாம் வேறு இடத்தில் கூடத் தேடிக் கண்டு பிடிக்க வேண்டுமா என்பதாம். ஒரு வகையில், அவை புத்தகங்களில் உள்ளன. மற்றொரு வகையில் அவை ரிஷிகேசம், மெக்கா போன்ற இடங்களில் உள்ளன. இத்தகைய புனித தலங்களுக்கு யாத்திரை செய்வதில் ஒரு பொருள் உண்டு; ஏனெனில் இங்கு வாழ்ந்த மகான்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை நடை முறையில் வாழ்ந்து காட்டினர்; தங்கள் வாழ்க்கையின் முத்திரையை

இந்த இடங்களில் உள்ள காற்றிலேயே பதித்துச் சென்றுள்ளார்கள். சூழ்நிலை முழுவதும் யோக வேதாந்த உயிர்ப்பு ஊடுருவிப் பரவியிருக்கின்றது. ஆதலால், நீங்கள் அங்கு வாழும் போது உங்கள் உள்ளத்திலும் அதைப் போன்ற உயிர்ப்பை அது எழுப்புகின்றது. ஆனால் எல்லா தெய்வீக வாழ்க்கையையும், எல்லா யோக வேதாந்தத்தையும் பயிற்சி செய்வதற்குரிய மிகவும் முக்கியமான இடத்தைப் பற்றி ஒருவர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அந்த இடத்தைப் பகவான் கண்ணன் கூறியுள்ளார். உங்கள் நடைமுறை வாழ்வை நீங்கள் வாழ வேண்டிய அந்த இடம் எங்கே உள்ளது? அது தான் தர்ம க்ஷேத்திரம். எல்லா யோகமும், வேதாந்தமும் நடைபெறும் இடம் தர்ம க்ஷேத்திரம். தெய்வீக வாழ்க்கையை மனத்திலும், இதயத்திலும் வாழ வேண்டும். இங்குதான் (இதயத்தில்) யோகத்தை அடைய வேண்டும்; இங்குதான் வேதாந்தை அடைய வேண்டும். அது இங்கு இல்லையென்றால், அது வேறு எங்கும் வெளியிலிருந்து வர முடியாது. ஒருவருடைய உள்ளத்திலிருந்துதான் ஒவ்வொன்றும் தோன்றுகின்றது. வேதாந்தமும், யோகமும் இதயத்திலிருந்தும், மனத்திலிருந்தும் வர வேண்டும். உங்களின் ஞானம், பக்தி, தன்னல மற்ற சேவை, யோகம் ஆகியவற்றை நீங்கள் எவ்வாறு செய்து காட்டுவீர்கள்? நீங்கள் எண்ணும் எண்ணங்களின் வாயிலாகவும், நீங்கள் பேசும் சொற்களின் வாயிலாகவும், நீங்கள் செய்யும் செயல்களின் வாயிலாகவும் நீங்கள் அவற்றைப் புலப்படுத்த வேண்டும். பக்தி இருந்தால், அது நாரதரின் பக்தி சூத்திரங்களில் இருந்தால், அது உங்களைப் பாதிக்காது. ஆனால், பக்தி உங்களுக்கு வந்தால் அது கீர்த்தனை வாயிலாகவும், அருளாளர்களுக்குச் செய்யும் சேவையின் வாயிலாகவும்

வந்ததாக இருக்கும். பக்தி, இங்கு (இதயத்தில்) ஒரு முறை வரத் தொடங்கிவிட்டால் அது தன்னைப் புலப்படுத்துகின்றது. நீங்கள் இங்கு அதை உருவாக்கத் தொடங்கவில்லையென்றால், உலகத்தில் உள்ள சமய நூல்கள் எல்லாம் சேர்ந்தாலும் ஒரு பயனும் விளையாது. சாதனை, வேதாந்தம், யோகம் யாவும் இங்கு வாழப்பட வேண்டும். எல்லா யோக வேதாந்தங்களுக்கும், தெய்வீக வாழ்க்கைக்கும் உரிய மிகவும் முக்கியமான இடம் மனிதனுக்கு உள்ளே இருக்கின்றது. ஆதலால், ஒருவர் தம்மைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். எல்லாச் செயல்களும் நடைபெற்றாக வேண்டிய மர்மமான இந்த தர்ம க்ஷேத்திரத்தை எல்லாவற்றுக்கும் முதன் முதலாக ஒருவர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் ஒருவர் யோக வேதாந்த, தெய்வீக வாழ்க்கை மார்க்கத்தை நோக்கிச் சரியான பாதையில் அடி எடுத்து வைக்க முடியும். அது ஏன் அவ்வளவு முக்கியம்?

மனமே சொர்க்கமும், நரகமும்

நீங்கள் எப்படி இருந்தாலும், உங்களையே விட்டு விட்டு நீங்கள் ஓடிவிட முடியாது, நிவ்ருத்தி வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குக் குடும்பம் ஒரு பெரிய தடையாக இருக்கின்றதென்று நீங்கள் கருதினால், குடும்பத்தை நீங்கள் உதறித் தள்ளிவிட முடியும். உங்களின் இல்லத்திலிருந்து அல்லது ஊரிலிருந்து நீங்கள் ஓடிவிட முடியும். மெத்தச் சரி. சில பொருள்கள் உங்களின் வழியில் குறுக்கிடுவதாக நீங்கள் கருதினால் நீங்கள் ஓர் அவதூதராக ஆகிவிடலாம். உங்களின் உடைகளைக் களைந்தெறிந்து விட்டு ஒரு கோவணத்தை மட்டும் நீங்கள் அணியலாம். மனிதரின் கூட்டுறவு இதமாக இல்லையென்று நீங்கள் கருதினால் அவர்களுடைய கூட்டுறவை நீங்கள் துறந்துவிட முடியும். உண்மையில், இங்கு

பல மக்களும் வருவதற்குக் காரணம் ஊர்களில் தீயவர்களின் கூட்டம் மிகுந்திருப்பதே. ஆனால், இங்குகூடத் தீயவர்களின் கூட்டம் இருப்பதாக அவர்கள் முறையிடுகின்றனர். நீங்கள் ரொட்டியைத் தயார் செய்ய விரும்பவில்லையென்றால், ரொட்டி செய்பவர்யாரேனும் ஒருவரின் முன்னே சென்று நீங்கள் நிற்க வேண்டியுள்ளது. எல்லாம் சரி. நீங்கள் குடும்பத்தை விட்டும், பொருள்களை விட்டும், மக்கள் கூட்டத்தை விட்டும் சென்று விடுகின்றீர்கள்; ஆனால், விசித்திரம் என்னவென்றால், நீங்கள் உங்களையே விட்டுவிட்டு ஓடி விடமுடியாது; இதன் பொருள் என்ன? நீங்கள் உங்களின் நாக்கை உடன் கொண்டு செல்ல வேண்டியுள்ளது. நீங்கள் உங்களின் பொறி புலன்கள் எல்லாவற்றையும், பொறியுணர்வுகளுடன் கொண்டு செல்ல வேண்டியுள்ளது. உங்களின் பொறியுணர்வுகளுக்கு அடிமையாகவுள்ள பழக்கங்களையும் நீங்கள் உடன் கொண்டு செல்ல வேண்டியுள்ளது. நீங்கள் புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவராக இருந்தால் நீங்கள் உத்தர காசிக்குச் சென்றாலும், அந்த நேரம் வந்தால், புகைபிடிக்கும் அழைப்பு வரும். இவ்வாறு நீங்கள் உங்களின் பொறிகள் எல்லாவற்றையும் உடன் கொண்டு செல்லுகின்றீர்கள். உங்களின் உடம்பை உடன் கொண்டு செல்லுகின்றீர்கள்; உங்கள் பழக்கங்களையும் மனோபாவங்களையும் இவற்றுடன் கொண்டு செல்லுகின்றீர்கள்; உங்கள் மனத்தையும் அதனுடன் ராகத்வேஷங்களையும், விருப்பு வெறுப்புக்களையும், அகந்தையையும் கொண்டு செல்லுகின்றீர்கள்.

இரண்டு துறவிகள்

ஸ்ரீ குருதேவர் ஒரு முறை ஓர் அழகான கதையைச் சொன்னார். இரண்டு அவதூதர்கள்

இருந்தார்கள். அவர்கள் பெருந்துறவிகள். கோவணத்துடன் மட்டுமே அவர்கள் வாழ்ந்து வந்தனர். குளிர் காலத்தில் அவர்கள் வைக்கோலை அடுக்கி உறங்குவார்கள். அவர்கள் இருவரும் வைக்கோலில் படுத்து உறங்குவது வழக்கம். குளிர் காலத்தில் உத்தர காசியில் வெயிலைப் பார்ப்பது அரிது. எங்கு வெயில் தெரிந்தாலும் அவர்கள் தங்கள் வைக்கோல் படுக்கையை வெயிலில் உலர்த்துவார்கள். இதனால் அது ஈரம் நீங்கிச் சிறிது வெப்பமாக இருக்கும். ஓர் அவதூதர் தம் புற்படுக்கையைக் காய வைத்துக் கொண்டிருந் தார்; அப்போது மற்றொரு அவதூதர் க்ஷேத்திரத்தி லிருந்து தமக்கே உரிய உள்முக நாட்டத்துடன் திரும்பி வந்து கொண்டிருந்தார். அந்தப் புற் படுக்கையை அவர் மிதித்து விட்டார். உடனே. முதல் அவதூதர் பெரும் சினமுற்று உரக்கக் கத்தலானார், ''காய்வதற்காக இந்தப் புல் வைக்கப் பட்டிருப்பதை நீர் காண முடியவில்லையா ?'' என்றார். புல்லின் மீது மற்றொருவர் மிதித்தால் என்ன தீங்கு ஏற்பட்டுவிடும்? இது 'என்னுடைய புல்' என்று அவர் குறிப்பிட்டார். 'எனது' என்ற உணர்வு அங்கே இருந்தது. அவர்கள் ஒருவரை யொருவர் நிந்திக்கத் தொடங்கினர். இது வெறும் கற்பனை அன்று; உத்தர காசியில் நடைபெற்ற ஓர் உண்மையான நிகழ்ச்சியாகும்.

வாசனைகளை மழித்துவிடுங்கள்

இதனால்தான் சுவாமிஜி, ''உங்களின் தலையை மட்டும் நீங்கள் மழித்தால் போதாது; உங்களின் வாசனைகளையும் மழித்து விடுங்கள்'' என்று கூறு கின்றார். அவதூதர் தம் மனத்தையும் வாசனை களையும் உடன் கொண்டு சென்றார். 'எனது' என்ற உணர்வு அவரிடம் இருந்தது. இந்த உணர்வே

மனத்தின் ஒரு மாயாஜாலமாகும். 'சர்வம் கல்பிதம் பிரம்மம்'' என்பது இந்துமதக் கொள்கை. யாவும் பிரம்மமே. தனியே ஓர் அரக்கன் இல்லை. எல்லா மதங்களிலும் ஒரு கடவுள் உண்டு; ஓர் அரக்கனும் உண்டு. கிறித்தவ மதத்தில் சாத்தான் இருக்கின்றான், பாரசீக மதத்தில் அர்ஹிமான் இருக்கின்றான். ஆனால் இந்து மதத்தில் ஒவ்வொரு பொருளும் பிரம்மமே. அப்போது அரக்கன் எங்கே இருக்கின்றான்? அரக்கன் மனத்தில் மட்டுமே இருக்கின்றான். ஆதலால், நீங்கள் உத்தர காசியில் வாழ்ந்தாலும் அல்லது பம்பாயில் வாழ்ந்தாலும், நீங்கள் எப்போதும் உங்களின் மனதையும் பொறிகளையும் உடன் கொண்டு செல்லுகின்றீர்கள். நீங்கள் அவற்றுடன் எப்படிப் பழகுவது என்பதையும், அவற்றை எப்படி ஆட்சி செய்வது என்பதைப்பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கும் வரையில் அவை உங்களை ஆட்சி செய்யவும் உங்களுடன் அவை கடுமையான முறையில் பழகவும் முயற்சி செய்தால் என்ன ஏற்படும்? உங்களின் துறவு மனப்பான்மையும், மற்றவை எல்லாமும் சேர்ந்து மறைந்து விடும். ஒருவர் தம் உள்ளத்திற்குள் அகழ்ந்து சென்று உள் இயங்கும் இயந்திரத்தைப் புரிந்து கொள்ள முயலவில்லையென்றால், சாதனைகளை வெற்றிகரமாகப் பழக முடியாது. நீங்கள் எங்கே சென்றாலும் உள் இயங்கும் இயந்திரம் உங்களைப் பின் தொடர்ந்து வரும். நீங்கள் அதைப் பம்பாயில் விட்டு விட்டு இங்கே வந்து பணி செய்ய முடியாது; எனவே அதுவும் கடவுள் தந்த கொடையே ஆகும். ஏனெனில் மனம் இல்லையேல் உங்களால் கடவுளைப் பற்றிச் சிந்திக்க இயலாது; அது இல்லாமல் நீங்கள் ஒருமுக நாட்டத்துடன் தியானம் செய்ய இயலாது; மனம் இல்லாமல் ஸ்மரணமும், தியானமும் இல்லை. மனம் உணர்ச்சி வசப்படாமலும், எண்ணங்களும்

உணர்வுகளும் இல்லாமல் நீங்கள் நிலையான பக்தி செய்ய இயலாது. ஆதலால் மனமே கருவி. அது அவசியம். அதே சமயத்தில் அது சரியாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுவதில்லை; சரியாக ஆட்சி செய்யப்படுவதில்லை; எனவே அதுவே உங்களின் பகை ஆகின்றது. ஆதலால், அது அத்தியாவசியமாக உள்ள ஒரு தீங்கு. அதை ஒரு வரப்பிரசாதமாக மாற்றிவிட வேண்டும். அசுத்த மனமாகிய அழுக்கு மனத்தை எப்படிக் கண்டு கொள்வது? அதனுடன் போராடுங்கள். அதைத் தண்டியுங்கள்; கீழ்ப்படியுமாறு பழக்குங்கள். தூய்மைப்படுத்துங்கள். அதைச் சுத்தமான மனதாக மாற்றுங்கள். இதனுல் அது உங்களின் நண்பனுகும். இதுகூட, ஜெபம், கீர்த்தனம் போன்ற யோகத்தின் ஒரு பகுதியே என்பதில் ஐயம் இல்லை. ஒவ்வொரு சாதகரும் தம் விவேகத்தைப் பயன்படுத்தி மனத்தையும், பொறி உணர்வுகளையும் ஆட்சி செய்யும் முக்கியமான பணியைச் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் புரிந்து கொண்டால் மட்டுமே ஒரு முரட்டுத்தனமான பொருளை வழிக்குக் கொண்டுவர முடியும். குதிரையை ஓட்டுபவன் அதன் பழங்கங்களை அறிந்திருந்தாலன்றி அதை நன்கு செலுத்த முடியாது. ஆதலால் இது சாதனையின் மிகவும் முக்கியமான பகுதியாகும்.

மனம் என்பது யாது?

மனம் என்பது எண்ணம் மட்டுமே என்று பெரும்பான்மையான மக்கள் அறிந்துள்ளனர். எதைக்கொண்டு நாம் எண்ணுகின்றேமோ, அது மனம். அது, அதைப்போல அவ்வளவு சுலபமான தன்று. நீங்கள் நினைக்க விரும்பவில்லையென்ருலும் மனம் தானகவே நினைத்துக் கொண்டிருக்கும். அது

பொருள்களைப்பற்றி நினைக்கின்றது. வெயில் மிகவும் வெப்பமாகவும் புழுக்கமாகவும் இருந்த ஒரு நாள் பள்ளிக்கூடத்தில் ஒரு நிகழ்ச்சி நடை பெற்றது. திடீரென்று ஒரு பையன் களைப்புற்ற வனும் பாடம் கேட்பதில் உற்சாகம் இழந்தவனும் ஊடறுத்துச் செல்லும் 'விசில்' சப்தம் செய்தான். அப்படி ஏன் செய்தான் என்று ஆசிரியர் அவனைக் கேட்டபோது, "நான் செய்யவில்லை. விசில் தானாகவே ஒலித்தது" என்று அவன் கூறினான். இதைப்போலவே மனம் ஒவ்வொரு நிமிடமும் தன் சொந்த எண்ணங்களைத் தானாகவே எண்ணு கின்றது. மனம் எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்து கொண்டிருக்கும் வரையில் மனம் ஒருமுகப்பட முடியாது. நீங்கள் அதற்குப் பாதை போட்டுத் தந்து இறைவனிடம் அதைத் திருப்ப முடியாது. நீங்களாக அதை இறைவனிடம் திருப்பவேண்டும். ஆனால், அதைச் செய்வது எப்படி? மனம் ஏன் அங்குமிங்கும் அலைந்து திரிகின்றது? இவற்றை யெல்லாம் ஒரு சாதகர் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு கர்மயோகி அதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு ஞானயோகி அதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்; ஒரு பக்தியோகி அதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் தனியாக இருக்கின்றீர்களா அல்லது மக்கள் கூட்டத்தின் நடுவே இருக்கின்றீர்களா என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கு மாறாக, நீங்கள் தனித்து இருக்கும்போது மனம் தன் முழு விளையாட்டையும் விளையாட ஒரு வாய்ப்பைப் பெறுகின்றது. சாதகர்களுக்கு இத்தகைய சிக்கல்களைத் தோற்றுவிக்கின்ற இந்த மர்மமான பொருள் எது? இதன் உதவி இல்லாமல் சாதனை செய்யச் சாதகரால் முடியாது; ஆனால் அதை அடக்கியாளவில்லை

யென்றால் அது அவனை வீழ்ச்சியுறச் செய்கின்றது. மனம் எப்படிச் செயல்படுகின்றது? அதன் இயற்கையைப்பற்றிய அடிப்படை அறிவு நமக்கு இருந்தால், அதன் மீது சிறிது கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்த நாம் ஏதேனும் ஒரு வழியைக் கண்டு பிடிக்க முடியும்.

மனத்தின் வழிகள்

மனம் பல்வேறு மர்மமான வழிகளில் செயல் படுகின்றது. இந்த மனத்தின் செயல் முறைக்குரிய சில முக்கியமான விசாலமான குணங்களைப்பற்றி நாம் அலசி ஆராயலாம். குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில் ஒருவருடைய மனம் எது? அது எதனால் ஆகியுள்ளது? சுலபமான உதாரணங்களைக் கொண்டு நான் விளக்குவதற்கு முயல்கின்றேன். எல்லாவற்றுக்கும் முதலில் நாம் இரண்டு உதாரணங்களால் பார்ப்போம். நீங்கள் ஓர் இசைத்தட்டை எடுக்கின்றீர்கள். அது எதனால் ஆகியுள்ளது? சாதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு இசைத்தட்டைப் பார்க்கின்றீர்கள்; அது முழுவதும் கோடுகள் நிறைந்த பள்ளங்களால் அமைந்துள்ளது. படிக்காத ஒரு பாமரனுக்கு இதற்கு மேல் ஒன்றும் புரியாது. சிறிது விவேகமுள்ள படித்த மனிதன் "இதில் கோடுகள் அமைந்துள்ளன; இவை சப்தமில்லாத வடிவில் உள்ள ஒலிகள்" என்று கூறுவான். இன்னும் அதிகமான விவேகம் உள்ளவன் இதற்கு மேல் சிறிது விளக்கிச் சொல்லக்கூடும். ஒவ்வொரு பள்ளத்திற்கும் குறிப்பிட்ட தனி ஒலி உள்ளது என்று அவன் கூறுவான். அது ஒரு காரணத்தால் விளைந்த ஒரு காரியத்தின் இயல்புடன் கூடியுள்ளது. இந்த ஒலி தன்னை விளைவிக்கக் காரணமாக இருந்த ஒலியுடன் ஒற்றுமையுடையது. இன்னும் மிகுந்த

விவேகமும், கற்றறிந்த அறிவும் உள்ள ஒரு மனிதன், எந்தக் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் இது ஒலியைத் தோற்றுவிக்கும் என்பதை விளக்கிக் கூறுவான்.

மற்றொரு உதாரணம். நீங்கள் ஒரு விதையை எடுத்துப் பார்க்கின்றீர்கள். அது மிகவும் சிறிய பொருள் என்று ஒரு குழந்தை கூறும், ஆனால். மிகுந்த சிந்தனையுள்ள கவிஞர், ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு நிழல்தரக்கூடிய கம்பீரமான ஆலமரம் உங்கள் கையில் உள்ளது என்று கூறுவார். இன்னும் தகுதிவாய்ந்த ஒருவர் "இந்த வித்து ஓர் ஆலமரத்தை உண்டாக்கும். இதேபோன்ற ஆலமரத்தைத் தன் வித்திலிருந்து தான் வந்ததைப் போல உண்டாக்கும். இது மட்டும் அன்று, மேலும் பல வித்துக்களை அது தந்தால், இதன் பின்னணியில் உள்ள உண்மையை இது விளக்கும் கருத்து என்ன வெனில், இந்த முழுமையான நடைமுறையை இது மீண்டும் தொடங்கவும், முழு வடிவில் தோற்றம் தரவும் இது வல்லமையுடையது என்பதாகும். ஆதலால், இது உயிர்வாழும் ஒரு பொருள். இது தெய்வீகமான பொருள். முழு வட்டத்தையும் இது தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. இதைப் போலவே ஒவ்வொருவருடைய மனதும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தன்னகத்தே சொற்கள் பொதிந்துள்ள சொற்களைக் கொண்டுள்ளது. இசைத்தட்டின்மீது அல்லது வித்தினுள் பதிவாகியுள்ள கோடுகளின் இயல்பு அதற்கு உண்டு. மனத்தில் இருக்கின்ற இந்த வித்துக்களில், இந்தப் பதிவுகள் யாவை? அனுப வத்தில், இதற்கு முன்பு கிடைத்த அனுபவத்தின் உற்பத்தியாக மனம் இருக்கின்றது. அனுபவத்தின் உற்பத்தியாக அது இருப்பது சரியாக, எந்த வழியினால்? இன்னும் ஓர் உதாரணத்தை நாம் பார்ப்போம். இதிலிருந்து நாம் கணக்கற்ற உதார ணங்களைப் பெருக்கிக் கொள்ளலாம்.

மறைந்துள்ள வாசனைகள்

நமக்கு ஓர் அனுபவம் ஏற்படுகின்றது. இது ஒரு காட்சியின் வடிவில் அமையலாம். நீங்கள் ஏதோ வாசனையை நுகர்கின்றீர்கள்; ஏதோ ஒன்றைத் தொடுகின்றீர்கள்; ஏதோ ஒன்றைச் சுவைக்கின்றீர்கள் அல்லது பல பொருள்கள் ஒன்று சேர்ந்த கூட்டமைப்பின் ஏதோ ஓர் அனுபவம் உண்டாகலாம்; ஒலியொன்றின் பதிவு இசைத் தட்டில் உடனே விழுவதுபோல, உடனே மனத்தில் ஓர் பதிவு உண்டாகின்றது. இந்தப் பதிவைச் சம்ஸ்காரம் என்று கூறுகின்றோம்; காட்சியனுபவத்தினால் மனத்தில் ஒரு பதிவு உண்டாகின்றது. சம்ஸ்காரத்தின் இயல்பு என்ன? வயல் நிலத்தில் உழவுகால்போல அல்லது இசைத் தட்டின் மீது பதிவாகும் கோடுபோல அது உள்ளதா? இல்லை. அது மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது; மனித மனத்தில் பதிவுகளை உண்டாக்கும் இத்தகைய எண்ணற்ற பல அனுவங்களின் தொகுதியான பதிவாகவும் சக்தி மிகுந்த முக்கியமான பதிவாகவும் அது அமைகின்றது. அது சுறுசுறுப்புள்ளதாகின்றது; மனித வாழ்வின் சக்தி மிகுந்த பகுதியாக விளங்கத் தொடங்குகின்றது; அதாவது, ஒருவரின் சக்தி வாய்ந்த மனப்பான்மையாக அது ஆகின்றது. அது இந்த நிலையை அடைந்ததும், குறிப்பிட்ட பதிவு மீண்டும் மீண்டும் உண்டாகி அது ஒருவருடைய ஒழுக்கத்தின் ஜீவாதாரச் சக்தியாக அல்லது உயிர் வாழும் சக்தியாக உருவெடுக்கின்றது. அது சாதகருடைய நல்லொழுக்கத்தின் சிறப்புக்குணமாக ஆகின்றது. இதை வாசனை என்று கூறுகின்றோம். இதன் பொருள் யாதெனில் ஒருவர் எப்போதும் அதன் திசையில் இயங்கக் காரணம் ஆகின்றார்; அதன் உந்துதலுக்கு ஏற்ப எப்போதும் நடந்து கொள்ள ஏதுவாகின்றார்.

ஆதலால், சம்ஸ்காரங்கள் திரும்பத் திரும்ப நிகழும்போது வாசனைகள் ஆகின்றன; இந்த வாசனைகள் மனத்தை எப்போதும் கிளர்ச்சி நிலையில் வைத்திருக்கின்றன. மனம் என்னும் ஏரியில் அவை எப்போதும் குமிழ்களைத் தோற்றுவித்துக் கொண்டிருக்கின்றன; உள்ளே மறைந்துள்ள வாசனைகளே இந்தக் குமிழ்கள்; இவை கிளர்ச்சி பெறத் தொடங்கும்போது விருத்திகள் என்று இவற்றைக் கூறுகின்றோம்.

விருத்திகள்

ஆதலால் சாதாரணமாகவுள்ள மனத்தில் பல்வேறு விருத்திகள் எழுகின்றன; மறைகின்றன. விருத்திகள் மனத்தில் எழும்போது, ஒருவர் கற்பனையின் பல தொடர்களைத் தொடங்குகின்றார். நீங்கள் ஒரு கற்பனையை அல்லது மனக்கோட்டையைக் கட்டத் தொடங்குகின்றீர்கள். கற்பனை இல்லையென்றால், விருத்திகள் மனிதனைத் தொந்தரவு செய்வதில்லை. படைக்கும் மனத் தோற்றம் அல்லது கற்பனை, விருத்திகளுக்கு ஆதரவு தரும்போது, அது விருத்தியை விருப்பம் அல்லது இச்சை என்னும் வடிவை எடுக்கச் செய்கின்றது; மனத் தோற்றம் அல்லது கற்பனையின் சக்தியால் உருவாகும் இந்த இச்சையின் இயல்பு யாது? சம்ஸ்காரத்தை உருவாக்கிய அதே அனுபவத்தைப் போன்று அது உள்ளது; விருத்தி எழுவதற்கு இச்சம்ஸ்காரம் காரணமாகியது. இச்சையில் இந்த நிலையில்கூடப் பெருந்தீங்கு ஏதும் இல்லை. ஆனால் நம் ஒவ்வொருவரின் உள்ளும் இருக்கின்ற 'நான்' என்ற அகந்தையின் விளையாட்டு அந்த இச்சையுடன் ஒன்றிவிட்டால், எல்லா வகையான துன்பங்களும் தொடங்கி விடுகின்றன. 'தேவை' என்பதற்குப் பதிலாக 'நான் விரும்புகின்றேன்' என்று

அது ஆகின்றது. இப்போது ஒருவர் மனத்தின் பிடியில் சிக்கியுள்ளார். நீங்கள் ஒரு நகரில் வாழ்ந்தாலும் அல்லது ஒரு குகையில் வாழ்ந்தாலும், 'நான்' என்பதும் கற்பனையும் ஒன்று சேர்ந்தால், நீங்கள் ''நான் ஒரு சிறிது வார்த்தையாட விரும்புகின்றேன்; நான் புகை பிடிக்க விரும்புகின்றேன்'' என்று உணர்கின்றீர்கள். இச்சை, அகங்காரத்துடன் ஒன்றுபட்டால் எல்லாத் துன்பங்களும் எழுகின்றன. நீங்கள் தியானம் செய்து கொண்டிருக்கலாம்; ஆனால் குறிப்பிட்ட ஒரு பொருளுக்காக நீங்கள் இச்சை கொள்ளும்போது, தியானம் இரண்டாம் நிலையை அடைந்து விடுகின்றது. உங்களின் இச்சையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள நீங்கள் புறப்படுகின்றீர்கள். ஆனால் அப்போது மனம் இரண்டு விதமான இயல்புகளை அடைகின்றது. இச்சை எழும்போது மனம், ''நான் இந்த இச்சையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள வேண்டுமா? அல்லது நான் எனது தியானத்தைத் தொடர்ந்து செய்யட்டுமா?'' என்று நினைக்கின்றது. நான் சென்று இட்டிலியை உண்டு நேரத்தை வீணாக்குவதா என்று நினைப்பது விசாரம் ஆகின்றது. சரியாக நெறிப்படுத்தும் சுத்த மனத்தின் கை ஓங்கினால், அது 'இல்லை' என்று மறுத்து இச்சையைத் தூரமாக விரட்டி விட்டுத் தியானத்தைத் தொடருகின்றது. இதற்கு மாறாக, மனம் அசுத்த மனத்துக்கு இடங்கொடுத்தால் இச்சையின் கை ஓங்குகின்றது. அப்போது இச்சை திருஷ்ணையாக வலிமை மிகுந்து கட்டாயப்படுத்தும் உந்துதல் சக்தியாக ஆகின்றது; அடங்காத இத் தீவிர ஆசையினால் நிகழ்வது யாது? ஒருவர் தம் இச்சையை உடனே நிறைவேற்றிக் கொள்ள முற்படுகின்றார்; இதனால் யோகத்திலிருந்து அவர் வீழ்ச்சியடைகின்றார்.

உண்மையான யோகம்

நிர்விகல்ப சமாதியில் மட்டும் யோகம் இல்லை. அது ஒவ்வொரு கணத்திலும் உள்ளது. ஓர் எண்ணம் உதித்தது; அதை நீங்கள் ஒதுக்கி வைத்து ஒழித்து விடமுடியவில்லையென்றால் நீங்கள் யோகத்தில் தவறிவிடுகின்றீர்கள்; நீங்கள் தேர்வில் தோல்வி அடைந்துவிட்டீர்கள். ஒவ்வொரு எண்ணத்திலும், ஒவ்வொரு செய்கையிலும் நீங்கள் உங்களின் விருத்திகளின்மீது உங்களுக்குள்ள அடக்கியாளும் திறமையை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். அப்போது யோகம் நிறைவுபெறுகின்றது; தெய்வீக வாழ்க்கை வாழப்படுகின்றது; இச் செயல் முறைக்கு எவ்வளவு நேரம் பிடித்தது? அது ஒரே ஒரு கணம். ஒரு வினாடி முடிவதற்குள் எவ்வளவோ திரைக்காட்சிப் படங்கள் ஓடி விடுகின்றன. இதைப்போலவேதான் விஷயத்திலும், சம்ஸ்காரத்தில் தொடங்கி மனச் சேட்டை அல்லது இச்சை நிறைவேறுகின்ற வரைக்கும், ஒரு வினாடி முடிவதற்குள் இச் செயல் முறைகள் யாவும் நடந்து முடிந்துவிடுகின்றன. அனுபவ நுகர்ச்சியினால் சம்ஸ்காரம், சம்ஸ்காரத்தினால் வாசனை; வாசனையிலிருந்து விருத்தி என்று படிப்படியாக நீங்கள் பெறுகின்றீர்கள். பிறகு கற்பனை, விருத்தியை இச்சையாக மாற்றுகின்றது. பிறகு அகம்பாவம் இச்சையுடன் தானாகவே ஒட்டிக் கொள்ளுகின்றது; அது பிறகு திருஷ்ணையாக, உந்துதலாக உருவெடுக்கின்றது. இதனால் நீங்கள் சேட்டையைச் செய்யுமாறு அல்லது இச்சையை நிறைவேற்றுமாறு கட்டாயப் படுத்தப் படுகின்றீர்கள். மனத்தின் இச் செயல் முறை எப்போதும் நடைபெற்றவாறே உள்ளது.

19

மனம் இடை விடாமல் இயங்கும் இயந்திரம்

விஞ்ஞானிகள் இடை விடாமல் இயங்கும் ஓர் இயந்திரத்தைக் கண்டு பிடிக்க முயற்சி செய்து வருகின்றார்கள்; ஒருபோதும் நின்று விடாமல் எப்போதும் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் இயந்திரமாக அது இருக்க வேண்டும். நீங்கள் அவ்வாறு இடைவிடாமல் இயங்கக்கூடிய இயந்திரத்தைக் காண விரும்பினால் அது உங்களுக்குள்ளேயே இருக்கின்றது; அதுவே மனம். நாம் மனத்தை அடக்கியாள வேண்டும். நீங்கள் உருவாக்கிய வாசனைகள், சம்ஸ்காரங்கள் எல்லாம் ஏற்கனவே அங்கே உள்ளன; நீங்கள் அவற்றைத் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் குறைந்தபட்சம், நீங்கள் ஒரு காரியத்தைச் செய்யலாம். புதிய சம்ஸ்காரங்கள் உருவாவதை நீங்கள் தடுத்துவிடலாம். பழைய சம்ஸ்காரங்கள் புதியவற்றினால் மேலும் வலுப்பெற வொட்டாமலும் செய்துவிடலாம். இது எப்படி சாத்தியமாகும்? நாள்தோறும் நீங்கள் புதிய அனுபவங்களைப் பெறுகின்றீர்கள்; ஐம்பொறிகளாலும் நீங்கள் பல பொருள்களையும் காண்கிறீர்கள். எனவே இப் புதிய அனுபவங்கள் நம் மனத்தின் மீது பதிவுகளை ஏற்படுத்தாதவாறு நாம் எவ்வாறு தடுக்க முடியும்? இதற்கான செய்வனத் திறம் எதுவும் இருக்கின்றதா? இந்தப் பொருள்கள் எவ்வாறு மனத்திற்குள் நுழைந்தன? எவ்வாறு சம்ஸ்காரங்களை உருவாக்கின? ஒரு பொருளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பொறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றினால் அதைக் காண்கிறீர்கள். முதலில் அந்தப் பொருளுக்கும், பொறிக்கும் தொடர்பு ஏற்படுகின்றது. இது முதலில் நடைபெறுகின்றது. பிறகு என்ன நடைபெறுகின்றது? இதுகாறும் மனித ஆளுமையின் வெளி எல்லையில் உள்ள பொருள்தான் தொடப்

பட்டது. நீங்கள் ஏதோ ஒரு பணியில் மிகவும் ஆழ்ந்துபோயிருக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம்; உங்கள் தம்பியோ அல்லது தங்கையோ வந்து தன் கைகளை உங்களின் மீது வைத்தால் உங்களுக்கு அதைப் பற்றிய நினைவு ஏற்படுவதில்லை; ஏனெனில் பொருளுக்கு, பொறியுடன் தொடர்பு ஏற்பட்டும் கூட, பொறி அதை மனத்துக்குக் கொண்டு போய்ச் சேர்க்க வில்லை; ஏனெனில் மனம் வேறு எங்கோ இருந்தது. பொருள்கள் பொறிகளுடன் தொடர்பு கொண்டன; பொறிகளும் அதை மனத்துக்குக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்தன; ஆனால் அங்கு நீங்கள் இருக்கவில்லையென்றால், 'நான்' என்ற உணர்வு அங்கு இருக்கவில்லையென்றால், வழக்கம்போல் மனத்தால் பதிவு செய்யப்பட்டும்கூட, உங்கள் வரைக்கும் அதற்கொரு பொருள் எதுவும் இல்லை. ஆதலால் 'நான்' என்ற உணர்வு அங்கு இருக்க வில்லையென்றால், அது மனத்தின் ஆழத்துக்குச் செல்வதில்லை. அகந்தை, வேறு ஏதேனும் எண்ணத்தில் ஈடுபட்டிருந்தால், பொறிகளால் கொண்டுவரப்பட்ட பதிவு எந்த விளைவையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆனால், ''நான்'' அங்கு இருந்தால், பொருள் சென்று உங்கள் விழிப் புணர்வின் மீது மோதுகின்றது; அப்போது இந்த 'நான்' கவனிக்காமல் இருந்தால், விழிப் புணர்வுடன் இல்லையென்றால், அவிவேக நிலையில் அது இருந்தால், ரஜோ நிலையில் அல்லது உலகியல் ஈடுபாட்டில் அது இருந்தால், அது மிகவும் சுலப மாகக் காட்சிகளைத் தந்து அந்தப் பொருள்களின் மீது உங்களுக்கு இச்சையை உண்டாக்கிவிடும்.

இச்சைகளை எரித்துவிடுங்கள்

நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கவில்லை யென்றால், நீங்கள் முழு வைராக்கியத்துடன்

இருக்கவில்லையென்றால், நீங்கள் தன்னலம் மறுப்பவராக இருக்கவில்லையென்றால், உங்களுக்குக் கவனம் ஏற்பட்டவுடனே அதே கணத்தில் நீங்கள் அந்தப் பொருளைப் பெற விரும்புகின்றீர்கள். மனிதன் பணத்தைப் பார்க்கின்றான்; உடனே அது வேண்டும் என்று விரும்புகின்றான். இந்தநிலை ஏற்பட்ட பிறகு, ஒரு செயல் தான் செய்து முடிக்கப்பட வேண்டியுள்ளது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்? நீங்கள் அந்த இச்சையின்மீது ஒரு தீக்குச்சியைக் கொளுத்திப்போட்டுச் சுலபமாக அந்த இச்சையை எரித்துவிடலாம். இச்சையைச் சாம்பலாகும் அளவுக்குக் குறைத்து விடுங்கள். அழித்து விடுங்கள். எப்படி? இச்சைகள் எல்லா வற்றையும் எரிப்பதற்கு ஒரே ஒரு நெருப்புதான் இருக்கின்றது. நசிகேதஸ், அந்த நெருப்பை வைத்திருந்தான். கவர்ச்சி மிகுந்த, ஆசைவலையில் சிக்க வைக்கின்ற பல்வேறு பொருள்களையும் வழங்க யமன் முன் வந்தான். செல்வம், அழகு, வலிமை, ஆட்சியதிகாரம், நாடு, உலகங்கள் எல்லா வற்றுக்கும் தலைமைப் பீடம், எல்லா வித்யைகள் இத்தகைய பலவற்றையும் வழங்க அவன் முன் வந்தான். கவர்ச்சி மிகுந்த, மயக்கப் பரவச மூட்டும் உலகங்கள் எல்லாவற்றையும் பற்றிய மிகவும் புகழ்ந்து விளக்கிக் கூறினான். ஆனால் நசிகேதஸ் இத்தகைய இச்சைகள் எல்லாவற்றையும் எரித்துக் சாம்பலாக்கினான். ஏனெனில், நசிகேதஸ் அந்த ஒரு நெருப்பை வைத்திருந்தான்; அதுதான் முமுட்சுத்துவம், பெரு விருப்பம். பெரு விருப்பம் என்பது உடன்பாடான நெருப்பு. அதில் எல்லா இச்சைகளும், ஏக்கங்களும் எறியப்பட்டுச் சாம்ப லாகத் தணிக்கப்பட்டு அழிக்கப்படுகின்றன. சாதகர்கள், யோகிகள், வேதாந்திகள் அனைவரும் பெற்றிருக்கவேண்டிய சிறந்த குணம் இந்த

நெருப்பு. இவர்கள் தெய்வீக வாழ்வை வாழ்பவர்கள்.

உண்மைச் சீடராக இருங்கள்

குருதேவர் சுவாமி சிவானந்தரின் சீடர் பெரு விருப்பம் என்னும் உலையை வைத்திருக்க வேண்டும். அவர் குருதேவரின் உண்மையான சீடர். குருதேவர் சுவாமி சிவானந்தரின் சீடர்கள் என்று, இந்த இருபதாம் நூற்றுண்டில், நம்மைப் பற்றிச் சொல்லிக்கொள்ள நாம் விரும்பினுல், நம் குணம் எதுவாக இருக்கவேண்டும் எனில், தெளிவான சிறந்த பண்பு எதுவாக இருக்க வேண்டும் எனில், இந்த ஞானியின் சீடர் என்று சொல்லும் தகுதிக்கு ஏற்ப, அது பெரு விருப்பம் என்னும் நெருப்பாகும்; இது நம் உள்ளத்தில் எப்போதும் அணையாமல் கொழுந்து விட்டு எரிந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். நீங்கள் தெய்வீக வாழ்வை நடத்த விரும்பினுல்; உங்கள் உள்ளத்தின் அகம் பெரு விருப்பத்திற்குரிய இடமாக இருக்க வேண்டும். யோகம் என்னும் நெருப்பு எப்போதும் எந்நேரமும் உங்கள் உள்ளே, இதயத்தின் உள்ளே எரிந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். இந்த வெப்பம் அங்கே இருக்க வேண்டும். புறம்பே உள்ள வாழ்க்கை முறையை முற்றிலும் மாற்றிவிட உங்களால் முடியாது. ஆனுல் உள்ளத்தின் உள்ளே பெரு விருப்பம் இருக்கவேண்டும். நீங்கள் விழித்துக்கொண்டிருக்கும் போதும், உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் போதும்; நீங்கள் தனித்திருக்கும் போதும், மக்கள் கூட்டத்தின் நடுவில் இருக்கும் போதும், நீங்கள் தியானம் செய்து கொண்டிருக்கும் போதும், ஒரு பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் போதும் இரவும் பகலும் எந்நேரமும் இந்த நெருப்பு எரிந்து

கொண்டே இருக்க வேண்டும். இந்த நெருப்பை அணைத்துவிடக் கூடாது. உங்கள் உடம்பின் பிரிக்க முடியாத ஓர் இணைந்துள்ள உறுப்பாக இப்பெரு விருப்பம் எந்நேரமும் இருக்க வேண்டும். அப் போது நீங்கள் தெய்வீக வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றீர்கள். இந்த நெருப்பு அங்கு இருந்தால், நீங்கள் எந்த வேலையைச் செய்கின்றீர் கள் என்பதைப் பற்றியும், நீங்கள் எந்த இடத் தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றீர்கள் என்பதைப் பற்றியும் நீங்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. ஏனெனில் நீங்கள் தெய்வீக வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள். பொறிபுலன் இன்பங்களுக்கு நீங்கள் பலியாக மாட்டீர்கள். ஆனால் நீங்கள் எப்போதேனும் அறிந்து கொள்ளும் உண்மை யாதெனில் நீங்கள் மிகவும் விழிப்பாக இருந்தும் கூடப் பொருள் உள்ளுணர்வின் இடத்துக்குச் சென்றுவிட்டால், பெரு விருப்பத்தின் வாயிலாக அது எவ்வாறு எரிந்து சாம்பலாகின்றதென்ப தாகும். வெளி வாசலில் அது நுழைவதற்கு முன்பே அதை நீங்கள் எரித்துவிட வேண்டும். எனில் அதற்குரிய செயல் திறன்கள் யாவை? இரண்டு வகையான செயல் திறன்கள் உள்ளன. ஒன்று எப்போதும் மனத்தை உள்முக நாட்டத்தில் வைத்திருப்பது. மனத்தை முழுமையாக வெளியே உலாவ ஒரு போதும் அனுமதிக்க வேண்டாம்; அப்போது நீங்கள் பொருள்களின் நடுவே வெளிப் படையாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தாலும், பொறி கள் வெளியே செல்லாமல் உள்முகமாகவே திரும்பி யிருக்கும். இது மிகவும் கடினமான செயல்திறன். ஆனால் இதை அவசியம் பயிற்சி செய்யவேண்டும். இந்த பிரத்தியாகாரம் மிகவும் அவசியமானதாகும். இது மிகவும் கடினமான, சிக்கல் மிகுந்த செயல் திறனாகும் ஆனால் இதில் நிறை நிலை பெறுதல். சாத்தியமே ஆகும். மிகவும் முக்கியமான தகுதி

யாகிய இந்த பிரத்தியாகாரத்தைப் பெறுவதே சாதகரின் இலட்சியமாக எப்போதும் இருக்க வேண்டும்.

மனத்தின் உதாசீனம்

மற்றொரு செயல்திறன், அலட்சியமாக இருப்பது. அதனால் உங்களுக்கு என்ன? அதை நீங்கள் ஒரு சிறிதும் பொருட்படுத்த வேண்டியதே இல்லை. புலால் உண்பவர் ஒருவர் கடைத் தெருவுக்குச் செல்கின்றார். அங்கே மீன், கோழி முதலியவை விற்கப்படுவதைப் பார்க்கின்றார். அவருடைய நாக்கில் நீர் ஊறுகின்றது. ஆனால் தூய சைவ உணவு உண்பவர் ஒருவர் செல்லுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர் இவை எல்லாவற்றையும் பார்க்கின்றார்; ஆனால் அவர் சிறிதும் இவற்றைப் பொருட்படுத்துவதில்லை. அவருக்கு அவற்றில் அக்கறை இல்லை. அதைப் போலவே நாம் நம்முள் இடையறாது தியானம் செய்தல், சமய நூல்களை இடையறாது வாசித்தல் ஆகிய மனப்பான்மையை உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். இச்சமய நூல்கள் உலகத்தின் வீண் டம்பத்தையும், உலகியல் பொருள்களின் பயனற்ற தன்மையையும், படைப்பு முழுவதும் அழிகின்ற இயல்பை உடையன என்பதையும் தெளிவாக எடுத்துக் காட்டுகின்றன. இத்தகைய எண்ணங் களை மனம் இடைவிடாமல் உறுஞ்சும்படியாகச் செய்தால் ஒரு நல்ல மனப்பான்மை உருவாக்கப் படுகின்றது. இதனால் பொருள்கள் யாவும் பொரு ளற்றவைகளாக உங்களுக்குத் தோன்றும். இப் பொருள்கள் வந்தாலும்கூட அவற்றிற்கு உள்ளத் தின் உள்ளிருந்து எந்தவிதமான பிரதிபலிப்பும் ஏற்படாது. மனத்தின் இந்த நிலையை உதாசீனம் என்பர். உங்களுக்கு ஆசை ஏற்படாத வெறுநிலை

உண்டாகின்றது; நீங்கள் விரும்பாத பொருள் வரும்போது உங்களுக்கு அதன்மீது ஆசை ஏற்படுவதில்லை. இது மக்களுக்கும் தாங்கள் விரும்பாத பொருள்களின் மீது ஏற்படும் அனுபவமாகும். தாங்கள் விரும்பாத ஒரு பொருளை எப்போது பார்த்தாலும் அவர்களுக்கு அப்பொருளின் மீது பற்று ஏற்படுவதில்லை. பொருளின் மீது பற்றற்ற இந்த மனப்பான்மையை அகிலமெங்கும் பரவச் செய்ய வேண்டும். சாதகர் தாம் பொருள்களின் நடுவில் இருக்கும்போது இத்தகைய அலட்சிய மனப்பான்மையை மேற்கொள்ள வேண்டும். இது வளர்க்கப்பட வேண்டும். இது பிரத்தியாகாரம் போன்ற செயல் திறன் அன்று. ஆனால் மனத்தின் இந்த மனப்பான்மையைப் படிப்படியாகப் பண்படுத்தி வளர்க்க வேண்டும். அதன் தீவிரத்தின் அளவைக்கூட நாளுக்குநாள் பெருக்கிக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு பிரத்தியாகாரம், உதாசீனம் என்னும் வழிகளால் நாம் பொருள்களை அவை பொறிகளுடன் தொடர்பு கொள்ளும் தொடக்க நிலையிலேயே திறமையுடன் எரித்து விடலாம். நீங்கள் பொருள்களின் நடுவேதான் வாழ வேண்டியுள்ளது; இந்த இரு செயல் முறைகளாலும் நீங்கள் பொருள்களுடன் ஏற்படும் தொடர்பைத் துண்டித்து விடலாம். ஆனால் இதையும் மீறிப் பொறியின் காட்சி நேரடியாக உங்கள் உள்ளத்தின் உள் அறைகளுக்குச் சென்று விட்டால் அதை ஏற்க மறுத்து விலக்கி விடுங்கள். பெருவிருப்பம் என்ற நெருப்பால் அதை எரித்து அழித்து விடுங்கள். இந்த வழியைப் பின்பற்றித்தான் நீங்கள் உலகில் உலவ வேண்டும். இந்த துணைக் கருவி உங்களிடம் இருக்கவேண்டும்.

ஏதேனும் ஒரு பொருளில் மனத்தை நிலை நாட்டுங்கள்

உடன்பாட்டு வழியும் ஒன்று உண்டு. உலகில் உள்ள பொருள்கள் எல்லாவற்றையும் விலக்கித் தள்ளிவிட உங்களால் முடியாது. உலகில் உள்ள மக்கள் எல்லோரையும் விரட்டித் தள்ளிவிட உங்களால் முடியாது. நீங்கள் இந்த உலகில் வாழ வேண்டியுள்ளது. ஆதலால் மிகவும் சுவையுள்ள ஒரு வழி தரப்படுகின்றது. ஒரு ஞானி, ''முட்கள் நிறைந்த ஒரு காட்டினூடே நீங்கள் செல்ல விரும்பினால் நீங்கள் காட்டின் தரை முழுவதையும் ஒரு கம்பளியினால் போர்த்தி மூடிவிட முடியாது; நீங்கள் நடக்க வேண்டுமானால் முட்கள் எல்லாவற்றையும் போர்த்தி மூட வேண்டும்; காடு முழுவதையும் கம்பளங்களால் மூடுவதற்குச் செய்யும் முயற்சிக்குப் பதிலாக, விவேகமுள்ள மனிதன் ஒரு ஜோடி செருப்புக்களை அணிந்து கொள்ளுவான். காடு முழுவதையும் கம்பளங்களால் மூடிவிடுவதைப் போலவே இதுவும் பலன் உள்ளது; ஏனெனில் அவன் எங்கு சென்றாலும் இந்தப் பாதுகாப்பும் அவனைப் பின்தொடர்ந்து உடன் செல்லும்'' என்று கூறியுள்ளார். இதைப் போலவே, நாம் உலகம் முழுவதையும் மறையச் செய்ய முடியாது. ஆனால் பொருள்களின் தொடர்பு நம்மைப் பாதிக்காத வகையில் நம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். இவ்வாறு பிரத்தியாகாரம், உதாசீனம் என்பவற்றின் வாயிலாகப் பொருள்கள் நம் மனத்தின்மீது பதிவுகளை உண்டாக்காதவாறு நம்மை நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கின்றது. உடன்பாட்டுவழி என்பது மனத்தை எந்நேரமும் ஏதேனும் ஒரு பொருளின் மீது நிலைநாட்டியிருப்

பதாகும். துர்நாற்றம் வீசும் ஓர் இடத்தின் வழியாக நீங்கள் செல்ல வேண்டியிருந்தால் அந்த இடம் முழுவதையும் நீங்கள் நறுமணப் பொருள்களைத் தெளிக்க முடியாது. ஆனால் நீங்கள் ஒரு துண்டு கஸ்தூரியை உங்கள் மூக்கில் வைத்துக் கொண்டால், நீங்கள் எந்நேரமும் கஸ்தூரியின் வாசனையை நுகர்ந்துகொண்டு இருப்பீர்கள். துர்நாற்றத்தை நீங்கள் உணரமாட்டீர்கள். இதைப் போலவே, இறைவனுடைய திருநாமத்தை எந்நேரமும் மானசீகமாக உச்சரித்துக் கொண்டிருங்கள். எந்நேரமும் நாமஸ்மரணம் செய்யுங்கள்; இடையறுது இறைவனை நினையுங்கள்; இடையறுது ஒரு பெரும் இலட்சியத்தை நினையுங்கள். எல்லாம் பிரம்மம், சச்சிதானந்தம் என்று வேதாந்திகள் கூறுவர். எல்லாம் இராமன் அல்லது எல்லாம் கண்ணன் என்று பக்தர்கள் கூறுவர். இவற்றுடன் கூடவே மகா வாக்கியங்களை அல்லது இஷ்ட மந்திரத்தை இடையறுது உச்சரித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும், இவையாவும் உறுதியான ஒரு பற்றுக்கோட்டை உருவாக்குகின்றன. மனம் இதைப் பற்றிக்கொள்ளலாம். இவ்வாறு, மனம் மற்ற பொருள்களை நோக்கி இயங்கும் இயல்பு குறைக்கப்படுகின்றது. ஏனெனில் பற்றிக் கொள்வதற்கேற்ற ஒரு மையம் அதற்குத் தரப் பட்டுள்ளது.

இச்சைகளுடன் ஒன்றுபடுவதை விலக்குக

இவையாவும் பொது அறிவு வழிகள். யோக வேதாந்த, நடைமுறை வேதாந்த வாழ்வை வாழ விரும்புவோன், இவற்றைத் துணைக்கருவிகளாகக் கொள்ள வேண்டும். நான் ஏற்கனவே கூறியதைப்போல, நாம் நம் பொறிகளையும் மனத்தையும் விட்டு ஓடிவிட முடியாது. ஆதலால்

நாம் மனத்தின் செயற்பாடுகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆதலால் ஒரு விருத்தி உதிக்கும்போது அதைப்பற்றி நினைக்க வேண்டாம். அது தானாக அமிழ்ந்து மறையும்படி விட்டு விடுங்கள். கற்பனை செய்ய வேண்டாம். கற்பனையே அதற்கு வலியூட்டுகின்றது. இச்சையுடன் உங்களை நீங்கள் ஒன்றுபடுத்த வேண்டாம். இழிவு, மேலும் இழிவடைந்தால், இச்சை வலிவுற்று விளங்கினால், இணங்காமல் பிடிவாதமாக இருங்கள். அதற்குச் செயல் வடிவம் தந்துவிட வேண்டாம். குருதேவர், "இச்சை அரும்பும்போதே அதை முளையில் கிள்ளி எறிந்துவிட முயலுங்கள்" என்று எப்போதும் கூறுவார். இச்சை ஓர் அலையின் வடிவில் வந்தால் அதை அப்போதே அங்கேயே முடிவடையச் செய்யுங்கள். ஆனால், உங்களின் கவனக் குறைவினால் அது இச்சையாக வடிவெடுத்தால், அது நிறைவேறாதிருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெளிப்படையாகச் சேட்டை செய்ய வேண்டாம். "நான் சென்று அரட்டைபேச வேண்டும்" என்று இச்சை தோன்றினால், "முடியாது" என்று கூறுங்கள், "உடம்பு இயங்குவதற்கு நான் அனுமதிக்க மாட்டேன்" என்று கூறுங்கள். உடம்பு இயங்கவில்லையென்றால், மனம் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. முடிவில் எதிரிடைச் செயல்முறை நடைபெறும். இச்சை மனத்தினுள் அமிழ்ந்து மறையும்; பிறகு அமைதி உண்டாகும்.

மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சாதனை

சாதனையின் தொடக்க காலத்தில் மேன்மேலும் தோன்றும் எண்ணற்ற இச்சைகளை உடம்பளவில் கட்டுப்படுத்த வேண்டியிருக்கும். ஆனால் நம்மீது நம் ஆதிக்கத்தை நாள்தோறும் பெற்று முன்னேறும் போது, ஒரு விருத்தி தோன்றினாலும் கூட

அது முடிவடைந்து விடுகின்றது. விசாரம், விவேகம் என்பனவற்றால் இது நடைபெறுகிறது. இந்த விசாரமும் விவேகமும் சாதகருக்குப் பெரும் உதவிகளாக உள்ளன. ஒரு விருத்தி உதித்தவுடனே அது திருப்பிச் சென்று விடுகிறது. முடிவில் இவை யெல்லாம், இறைவனுடைய திருநாமத்தை உச்சரிப்பதனாலும், தியானம் செய்வதனாலும், பிரார்த்தனை செய்வதனாலும், புரஸ்சரணம் பழகுவதனாலும் முற்றிலும் அழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. இவையாவும் சக்தி வாய்ந்த உறுதியான வழிகள்; ஏனெனில் விருத்திகளும் சம்ஸ்காரங்களும் எண்ணற்றவை; ஆழமாக வேரூன்றியுள்ளவை. ஆனால் அவை யாவும், நேர்மையான யோகப்பயிற்சியினால் முழுவதுமாக அழிக்கப்படுகின்றன. சாதகரின பாதையில் தடைகளாக உருவெடுக்கும் வாசனைகள் முதலியன யாவும், ஜெபம், கீர்த்தனை, பிரார்த்தனை, சத்சங்கம், சுவாத்யாயம் ஆகியவற்றின் வாயிலாக, முற்றிலும் முடிவுக்குக் கொண்டு வரப்படுகின்றன. முடிவில் இவையாவும் இணைந்த வழிகளால், பணி நிறைவேறுகின்றது. ஆனால், இதற்கிடையில் நாம் மனத்தை விவேகத்தாலும் விசாரத்தாலும் அடக்கியாள வேண்டியுள்ளது. இதனால் மனம் ஓர் இச்சையின் வடிவை எடுக்க ஒரு போதும் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

மனத்தை ஆராயுங்கள்

மனம் உங்களுக்குள் ஒரு நிலையான தடையாக இருக்கின்றது. யோகப் பயிற்சியில் எந்தவித முன்னேற்றமும் உங்களுக்கு ஏற்படவிடாமல் அது தடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றது. இதற்குப் பதிலாக, மேற்கூறிய வழியில், நாம் எந்த அளவுக்கு இயந்திரத்தைப் பற்றி அதிகமாக அறிகின்றோமோ, அந்த அளவுக்கு அதிகமாக, அதன்பால் எல்லா

வகையான தந்திரங்களும், அடி நீரோட்டங்களும் இருப்பினும், அதை நம்மால் அடக்கியாள முடியும். திறமை மிகுந்த ஒரு கருவியாக மனத்தை நம்மால் பயன்படுத்த முடியும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாகச் சாதகருக்கு இலட்சியச் சூழ்நிலைகள் தரப்படலாம், அவருக்கு இலட்சியச் சுற்றுப் புறங்களும், இலட்சிய சத்சங்கமும், எல்லா நூல்களும் இருக்கலாம். எனினும், மனத்தின் செயற்பாடுகளைப் பற்றிய மர்மமான இயல்பைத் தெரிந்துகொள்ள முயலும் இந்த முக்கியமான பணியை அவர் செய்யவில்லையென்றால், வாசனைகளைக் குறைத்துத் தம் மனோ சக்தியை வலுப்படுத்தவில்லையென்றால், அவரால் எந்த ஒரு பயனையும் அடைய முடியாது. அவர் தம்முடைய குருவினாலும் பயன்பட முடியாது. தமது ஏகாந்த வாழ்வினாலும் அவர் பயனடைய முடியாது. ஏனெனில், அவர் இவையெல்லாவற்றையும் தமது மனத்தின் வாயிலாக மட்டுமே பயன் கொள்ள முடியும். அவர் தமது மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த வில்லையென்றால், பண்படுத்தி வளர்க்கவில்லை யென்றால், இவற்றினால் எல்லாம் அவருக்கு ஒரு பயனும் விளையாது. ஆனால், ஒருமுறையேனும் அவர் இதைச் செய்து முடித்தால், இறைவன் தந்துள்ள எல்லாவற்றாலும் அவர் பயனடைய முடியும். அருள்ஞான நூலில் உள்ள ஒரு வாக்கியம் கூட அவருக்குள் ஆன்மீகப் பெரு வெள்ளத்தைத் தோற்றுவிக்கப் போதுமானதாகும். ஆனால் மனத்தைக் கட்டுபடுத்தும் வரையில், யோகத்தால் ஒரு பயனும் இல்லை. ஆதலால் மனத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்; அதை ஆராயுங்கள். இந்த இயந்திரத்தைப் பற்றி நன்றாக தெரிந்து கொள்ளுங்கள். கூடவே, இதை எப்படி அடக்கி யாள்வது என்பதையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இது யோகத்தின் முக்கியமான பகுதி. வேதாந்தத்

தின் முக்கியமான பகுதி, சாதனை அல்லது தெய்வீக வாழ்க்கையின் முக்கியமான பகுதி. ஒருவர் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கும்போது இவையெல்லாம் முக்கியம். ஒருவர் இவையெல்லாவற்றையும் பயிற்சி செய்தால் கடவுளைப் பற்றிய மெய்யுணர்வைப் பெறுதல் எளிதாகும். நீங்கள் களங்கங்கள் எல்லாவற்றிலிருந்தும் முற்றிலும் விடுபட்டு விட்டால், நீங்கள் ஓர் உத்தம அதிகாரியாக ஆகி விட்டால், ஒரு மலரை நசுக்குவதற்கு ஆகின்ற நேரத்திற்குள் கடவுளைப்பற்றிய மெய்யுணர்வைப் பெறுதல் எளிதென்றும், அவ்வளவு எளிதென்றும் ஞானிகள் கூறுகின்றனர். இதற்காக நீங்கள் பொறுமையுடன் உழைக்க வேண்டும். எந்த அளவுக்கு நாம் நமது நேரத்தை ஒதுக்கிப் பணிவோடும், நேர்மையோடும், ஆர்வத்தோடும், நம் உடம்பைப் பற்றியும், இதற்குள் உள்ள இயந்திரமாகிய மனத்தைப் பற்றியும் ஆராய்கின்றோமோ, யோகத்தின் இந்தக் கல்வியைப்பற்றி நன்கு தெரிந்து கொண்டு, எந்த அளவுக்கு அதிகமான கவனத்தைச் செலுத்துகின்றோமோ, அந்த அளவுக்கு நாம் யோக வேதாந்தப் பாதையில் முன்னேறுவதிலும், தெய்வீக வாழ்க்கையை வாழ்வதிலும் நாம் அதிகமான வெற்றியைப் பெறமுடியும்.

உயர் மனமும் கீழ் மனமும்

தெய்வீக வாழ்வின் முழு வாழ்வும், யோக நடைமுறை வேதாந்தச் செயல்முறை முழுவதும், மனத்தினுள் முக்கியமாக எப்படி இடம் பெறுகின்றதென்று நாம் பார்த்தோம். உள்ளே நடைபெறும் இந்தச் செயல் முறைகள் புறத் தோற்றத்திற்கு வரும்போது ஒருவருடைய குறிப்பிட்ட நடத்தை வடிவிலும், புறச் செல்வாக்குகளால் அவர் மேற்கொள்ளும் எதிர்ச் செயல்களின் வடிவிலும், அவர்

ஈடுபடும் குறிப்பிட்ட செயல்களின் வடிவிலும் தம்மைத் தோற்றுவிக்கின்றன. ஆனால் அவை முக்கியமாக உள்ளே உள்ள குருக்ஷேத்திரமாகிய மனத்தில் நடைபெறுகின்றன. கீழ்த்தரமான உந்தும் உணர்வுத் தூண்டுதல்களுக்கும், மேலான ஆன்மீக காரியங்களுக்கும் இடையே ரஜோகுணமும், தமோ குணமும் நிரம்பியுள்ள, பொறிகளை வெளியே இழுத்துச் செல்லுகின்ற மனத்தின் பகுதிக்கும், மனத்தின் சாத்வீகப் பகுதியாகிய விவேகத்துடன் கூடிய புத்திக்கும், விசாரத்துடன் கூடிய மனதுக்கும் இடையே ஒரு நிலையான போராட்டம் மனத்தில் எப்போதும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றது. மேல் மனத்தில் விவேகம் புலனாகத் தொடங்கியுள்ளது. மனித அறிவின் தேர்ந்தெடுக்கும் சக்தி செயல்படத் தொடங்கியுள்ளது. தகுதியுள்ளது எது, தகுதியில்லாதது எது என்பதையும், செய்யத்தக்கது எது, செய்யத்தகாதது எது என்பதையும், முன்னேற்றத்துக்கு உகந்தது எது, முன்னேற்றத்திற்கு நாசம் விளைவிப்பது எது என்பதையும் மனம் தேர்ந்தெடுக்கத் தொடங்குகின்றது. பகுத்தறியும் மனம் இவ்வாறு செயல்படத் தொடங்கும்போது, மனிதன் ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் சிந்திக்கும் போது, ஏன் என்றும், என்ன காரணம் என்றும் ஆராயத் தொடங்குகின்றான். பகுத்தறியும் இப் பண்பு சத்சங்கத்தினால் தோன்றுகின்றது. அல்லது வாழ்வில் ஏற்படும் மோதல்கள், விபத்துக்கள் ஆகிய கடுமையான அனுபவங்களினால் தோன்றுகின்றது. அல்லது பூர்வ சம்ஸ்காரங்கள் மலர்வதனால் தோன்றுகின்றது; அல்லது பகுத்தறியும் மனத்தை விழித்தெழச் செய்யும் எண்ணற்ற காரணங்களுள் ஒன்றினால் தோன்றுகின்றது. பொருள்களின்மீது செல்லும் இச்சைகள் நிறைந்த தூண்டும் உணர்வுள்ள மனம், மனிதனைக் கீழே

இழுத்து வீழ்த்திவிட முயல்கின்றது. ஆனால், மேல் மனம் அவனை மேலே இழுத்து உயர்த்திவிட முயல் கின்றது. முடிவில் மனிதனின் ஆன்மீகம் நிறைந்த உயர் மனமே, கீழான தூண்டும் உணர்வு மிகுந்த புலனாசைகள் நிறைந்த மனத்தின் மீது தன் மேலாதிக்கத்தை நிலை நாட்டுகின்றது. யோகத்தின் கடைசி நிலையாகிய ஆத்மீக உள்ளுணர்வில் அவனை முழுமையாக நிலை நாட்டுகின்றது. இச் செயல் முறையில் மனம் எப்படி வேலை செய்கின்றது என்பதை அனுபவம், சம்ஸ்காரம், வாசனை, கற்பனை, அகங்காரம், இச்சை, காமனம், சேஷ்டை என்னும் நச்சுச் சுழலில் ஒருவரை வீழ்த்தி அகப்படுத்த அது எப்படி மீண்டும் மீண்டும் முயல்கின்றது என்பதையும் நாம் கண்டோம். நீங்கள் சேஷ்டை செய்யும்போது, அனுபவத்தை நீங்கள் திரும்பவும் பெறுகின்றீர்கள். ஒரு சம்ஸ்காரம் உருவாகின்றது; சம்ஸ்காரத்திலிருந்து வாசனை முளைக்கின்றது; வாசனை ஒரு விருத்தி யாகின்றது; அது கற்பனையின் உதவியினால் இச்சை யாகின்றது; இச்சை அகங்காரத்தின் உதவியைப் பெற்றுக் காமனம் ஆகின்றது. காமனம் தீவிர மடைந்து திருஷ்ணை அல்லது வலிவு மிகுந்த இச்சையாகின்றது. சேஷ்டை அல்லது இச்சையின் உண்மையான நிறைவேற்றம் திருஷ்ணையைப் பின் தொடர்கின்றது. மீண்டும் ஏற்படும் அனுபவம் சம்ஸ்காரத்திற்கு வலிவையூட்டுகின்றது. இவ்வாறு செயல்முறை முழுவதும் மீண்டும், மீண்டும் நடைபெறுகின்றது.

மீண்டும், மீண்டும் நடைபெறும் செயல்கள் சம்ஸ்காரங்களுக்கு வலிவையூட்டுகின்றன

ஆதலால், இதிலிருந்து நமக்கு ஓர் உண்மை தெரிகின்றது. ஓர் இச்சை தோன்றி நீங்கள் அதை

நிறைவேற்றினால், அந்த இச்சைக்குக் காரணமாக இருந்த சம்ஸ்காரம் மேலும் வலிமை பெறுகின்றது. ஆதலால் சாதகர்கள் மனத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு பெரிய உண்மை என்னவெனில், விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவதனால் அந்த விருப்பம் ஒருபோதும் முடிவு பெறுவதில்லை. விருப்பங்களை நிறைவேற்றுவதனால் நீங்கள் அவற்றுக்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளியை வைக்க முடியாது. பசியுடன் கொழுந்துவிட்டெரியும் நெருப்பில் எவ்வளவு நெய்யைச் சொரிந்தாலும் அந்த நெருப்பைத் தணியச் செய்ய முடியாது. அதைப்போல, நிறைவேற்றப்படுவதானால் இச்சை மேலும் வலிமையைப் பெறுகின்றது. குருதேவர் மிக அழகாக அதை விளக்கியுள்ளார். அவர், ''மனத்துடன் ஒத்துழைக்க வேண்டாம்'' என்று கூறுகின்றார். இச்சைகள் மனத்தில் தோன்றும் போது அவற்றை நிறைவேற்ற வேண்டாம். மனமும், இச்சையும் ஒரே பொருளுள்ள சொற்கள். ஆதலால், இச்சைகள் உதித்தால் அவற்றை நிறைவேற்ற வேண்டாம். மனத்தை அடக்கி யாளும் திறமையைப் பெறுவதற்கு அது ஒன்று தான் வழி. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும், மனத்தை அடக்கியாள்வதிலும் வெற்றி பெறு வதற்கு இதுவே திறவுகோல். இச்சைகள் உதித்தால் அவற்றை நிறைவேற்ற வேண்டாம். எண்ணற்ற இச்சைகள் உதிக்கலாம், செயல்படாமல் மௌனமாக இருங்கள். 'உடன் வருக; நான் நிறைவேற்றுகின்றேன்'' என்று கூறவேண்டாம். ''நான் மனம்; நான் இச்சிக்கின்றேன்'' என்று நீங்கள் கூறும் போதுதான் தவறு செய்கின்றீர்கள். இதன் விளைவாகக் குற்றம் செய்துவிடுகிறீர்கள். வெளியே தெந்தரவு செய்யும் நாயை ஓர் அறை யினுள் பூட்டி விடுகின்றீர்கள். அதைப்போலவே மனத்தை நீங்கள் உள்ளே பூட்டி வைக்கவேண்டும்.

மனம் தூய்மை பெற்றால்தான் அது உங்களின் வழிகாட்டியாகின்றது. அது வரையில் அதனுடன் ஒத்துழைக்க வேண்டாம். அப்போது மனம், மனிதனை இயக்குபவனாக இருப்பது ஒழிந்து போகின்றது. ஆனால், மனத்தை இயக்குபவனாக மனிதன் ஆகின்றான். மனத்தை இயக்குவதில் நீங்கள் தன்னிச்சை வாய்ந்தவராக விளங்க வேண்டும். அப்போது நீங்கள் மனத்தை வென்றவராக (மனோஜித்)வும், இந்திரியங்களை வென்றவராகவும் (இந்திரிய ஜித்) ஆகின்றீர்கள். ஒரு சாதகர் இவ்வாறுதான், மனத்தையும் பொறிகளையும் வென்றவராக ஆகவேண்டும். ஆதலால் இந்த விதிமுறையைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மனோ நரகத்திற்காகச் செய்யும் சாதனை

இச்சைகள் நிறைவேற்றப்படுவதனால் ஒரு போதும் அழிவதில்லை. இதற்கு மாறாக எரியும் விறகுகளை வெளியே இழுத்து விட்டால் நெருப்பு தானாக அணைந்து விடுகின்றது. நீங்கள் மேன் மேலும் ஆராய்ந்து, மறைந்துள்ள, பதுங்கியுள்ள இச்சைகள் வேர்கொண்டுள்ள மூல இடத்தை அணுகினால் அவற்றை வேருடன் களைந்தெறியத் தக்க நல்ல நிலையை நீங்கள் அடைவீர்கள். மனத்தின் மேற்பரப்புக்கு வரும் இச்சைகள் அடி மனத்தில் வேர்கொண்டுள்ளன. இந்த வேர்கள் எந்த அளவுக்கு மறைந்துள்ளனவோ, அந்த அளவுக்கு நீங்கள் நாள்தோறும் மனத்தை அகழ்ந்து பார்த்து இந்த இச்சைகளின் வேர்களை அணுக வேண்டும். ஆதலால் குருதேவர் வகுத்துத் தந்துள்ள வழியை நாம் பின்பற்றி நம் கவனத்தைத் திருப்பும் புறத்தோற்றங்கள் இல்லாத ஒரு நேரத்தை ஒதுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நம் கவனத்தைத் திருப்பும் புறத்

தோற்றங்கள் இல்லாத ஒரு தனி இடத்தை நாடி நாம் செல்ல வேண்டும். அங்கே நாம் அமர்ந்து நம் மனத்தை கண்காணிக்கும் ஒரு சாட்சியாக நம்மைப் பாவிக்க வேண்டும். சிறிது நேரத்திற்கு மனத்தை அதன் போக்கில் அலைந்து திரிய அனுமதிக்க வேண்டும். அது எப்படி நடந்து கொள்ளுகின்றதென்று பார்க்க வேண்டும்; அதை ஆழமாக அகழ்ந்து ஆராய நாம் முயலவேண்டும். இதுகாறும் நாம் நம் நேரத்தை எல்லாம் மனத்தை வெளியே கொண்டு வந்து புறம்பே செலுத்துவதில் ஈடுபட்டிருந்தோம். இப்போது மனத்தை உள் முகமாகச் செல்லச் செய்து என்ன நடைபெறுகின்றதென்று பார்க்க நீங்கள் முயலுங்கள். இதற்குப் பயிற்சி வேண்டியுள்ளது. ஒழுங்கான பயிற்சி வேண்டியுள்ளது. இல்லையெனில், நாம் மனத்தின் உட்புறத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதாகக் கருதிக்கொண்டிருப்போம். ஆனால் இந்தச் செயல் முறைகளில், நாம் மனம் போகின்ற போக்கில் நாமும் அதனுடன் சென்று கொண்டிருப்போம். நீங்கள் உள்முகமாக அகழ்ந்து செல்ல வேண்டும். தற்சோதனை செய்ய வேண்டும். நீங்கள் இரண்டு வகையான செயல் முறைகளைச் செய்யவேண்டும். ஒன்று, நீங்கள் மனக் கதிர்களை உள்முகமாகத் திருப்பவேண்டும்; நீங்கள் உள்முகமாகச் செல்லும் போது, உங்கள் மனத்தின் குறிப்பிட்ட ஒரு பகுதியின் மீது கதிர்களைத் தீவிரமாகக் குவியச் செய்யுங்கள்; வகைப்படுத்துங்கள்; கூறு படுத்துங்கள். இருளில் மூழ்கியுள்ள ஓர் இடத்தை நீங்கள் காணமுடியவில்லை என்றால், தேடும் ஒளியை அதன் மீது பாய்ச்சுகின்றீர்கள். அதைப்போலவே, மனத்தை உள்முகமாகத் திருப்பி, உள்ளே உள்ள பொருள்களைக் காணத் தொடங்குங்கள். நீங்கள் கண்ணால் காண முடியாத தொலைவில் ஒரு பொருள் உள்ளதென்று வைத்துக்கொள்வோம். அப்

போது நீங்கள் ஒரு தொலை நோக்கி வாயிலாக ஓரக் கண்ணால் பார்க்கின்றீர்கள். அதைப் போலவே, நீங்கள் பார்க்க முடியாத மனத்தின் பகுதியை வகைப்படுத்த வேண்டும். மிகவும் நுணுக்கமாக வகைப்படுத்த வேண்டும்; விவரமாக வகைப்படுத்த வேண்டும்; நுண்நோக்கியில் காண்பது போலத் தனித்தனியாகப் பிரிக்க வேண்டும். அப்போது நீங்கள் உங்கள் மனத்தைப் பற்றி அதிகமாகத் தெரிந்து கொள்ளுவீர்கள்; என்ன வகையான விருத்திகள் உள்ளன, அவை சாத்வீக குண விருத்திகளா, ரஜோகுண விருத்திகளா அல்லது தமோகுண விருத்திகளா என்பதைப் பற்றி அதிகம் தெரிந்து கொள்வீர்கள். நீங்கள் அறிவுத் திறத்துடன் வகைப்படுத்தத் தொடங்குகின்றீர்கள். இங்கே சிறிதளவு விவேகம் தேவைப்படுகின்றது. நாம் இரண்டு பொருள்களைப்பற்றிக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நாம் ஒரு சார்பாக நோக்குடன் உள்முகமாகச் செல்லக் கூடாது. நீங்கள் மனத்தை ஆராயும்போது ஓரம் சாராமல் நடுநிலையுடன் இருங்கள். ஏனெனில், தற்சோதனை செய்வதன் நோக்கம் விரும்பத்தகாதவைகள் எல்லாவற்றையும் வெளியேற்றி விட்டு அங்கு வேண்டியவற்றை எல்லாம் நிரப்புவதாகும். ஆதலால் நீங்கள் பணிவுடன் இந்தப் பணியைச் செய்யவேண்டும். மனத்தை ஆராய்ந்த பிறகு உங்களுக்கு நீங்கள் முழுத்திருப்தியடைந்தால், மனத்தில் என்ன இருந்தாலும் சரி என்று நீங்கள் திருப்தியடைந்தால், தற்சோதனையால் ஒரு சிறிதும் பயனில்லை. ஆதலால் நீங்கள் திறனாய்வு மனப்பான்மையுடன் செல்ல வேண்டும். மற்றவர்களுடைய குறைபாடுகளை நீங்கள் எப்படிக் காணுகின்றீர்களோ, அதே திறனாய்வு மனத்துடன் நீங்கள் உங்களுடைய குறைபாடுகளைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால், தற்சோதனை

தன்னைத்தானே ஆராய்தல் என்பவற்றின் பயனை இழந்து விடுவீர்கள்.

மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தல்

தற்சோதனையின் பயனாக, விரும்பத்தகாத குறிப்பிட்ட சில பொருள்கள் உங்கள் மனத்தில் இருப்பதாக நீங்கள் கண்டறிந்தால், இந்தக் குறைபாடுகளை நீக்குவதற்கான வழிவகைகளை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். நான் கூறியதைப்போல, முதன் முதலில், நீங்கள் நடு நிலையாக இருக்க வேண்டும்; உள்ளே நீங்கள் கண்டது பற்றி நியாயப்படுத்த முயற்சி செய்ய வேண்டாம். தற்சோதனை என்பதன் பொருள், தன்னைத்தானே நியாயப்படுத்திக் கொள்வது, தனக்குத் தானே ஆதரவு தந்து கொள்வது அன்று. திறனாய்வு நோக்குடன், குற்றத்தைக் கண்டு பிடிக்கும் ஆர்வத்துடன் நீங்கள் செல்லவேண்டும். நீங்கள் உங்களின் குறைபாடுகளைக் கண்டறிந்தவுடனே, அவற்றை நீக்க முற்படுங்கள். குறைபாடுகளை நீக்குவதற்கு நடைமுறை உபாயம் எதையேனும் பின்பற்றுங்கள், தற்சோதனை, சாதனை நேரங்களில் நீங்கள் கண்டு பிடித்தவற்றைக் கொண்டு எவ்வளவு உயர்ந்த நன்மையை அடையமுடியுமோ அவ்வளவு உயர்ந்த நன்மையை அடைவது எப்படி என்று நீங்கள் காண வேண்டும். இது கிரியாயோகத்தின் நடைமுறை அம்சம். திருத்தமான, நடுநிலையான தற்சோதனையை மேற்கொண்டு, குறைபாடுகளை நீக்குவதற்குப் பயிற்சி நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொண்டால்தான் செப்பமான தூய்மை ஏற்படும். இத் தற்சோதனை நாள்தோறும் செய்யப்பட வேண்டும். நாள்தோறும் ஒருசில குப்பைகளை வெளியேற்றிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

அப்போதுதான் கிரியாயோகம் பயனுள்ளதாக இருக்கும். கிரியாயோகம் மிகவும் முக்கியம் உள்ளதென்று நான் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றேன். இது அடித்தளம் போன்றது. அடித்தளம் இல்லாமல் நீங்கள் கட்டிடம் கட்ட இயலாது. ஆதலால், தற்சோதனை, தன்னைத்தானே ஆராய்தல், குற்றங்களைக் களைந்தெறிதல், நற்குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல், சதாச் சாரத்தில் (நல்லொழுக்கத்தில்) நிலைபெற்றிருத்தல் ஆகியவை கிரியா யோகத்தின் பாற்படும்.

சின்னஞ்சிறு பிழைகளை அசட்டை செய்ய வேண்டாம்

மனத்துடன் ஒத்துழைக்க வேண்டாம். தன் குற்றங்களைத் தானே நாடி ஆராய்தல் என்பதன் வாயிலாக உங்களின் குறைபாடுகளை வேட்டையாடி, நடைமுறைச் சாதனையின் வாயிலாக அவற்றை வெற்றி கொள்ளுங்கள். இத்துடன் நாம் இன்னும் இரண்டு நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கின்றது. அவை யாவன: தெய்வீக வாழ்வை நாம் வாழும்போது ஒவ்வொரு விவரத்திற்கும் நாம் முக்கியத்துவம் தரவேண்டியுள்ளது. அதிக அளவில் திருப்தியடையாதவராக இராதீர்கள். சின்னஞ்சிறு விவரங்களைப் பற்றிக் கவலைப் படாதீர்கள். ஆனால், அடிப்படைக் கொள்கைகளைக் காப்பாற்றிவர வேண்டும். அடிப்படைக் கொள்கைகளை அழுத்தமாகப் பற்றி இருங்கள். சின்னஞ்சிறு விஷயங்களில் தெய்வீக வாழ்வை வாழவேண்டியுள்ளது என்பதைச் சாதகர் மனத்தில் கொள்ள வேண்டும். சின்னஞ்சிறு விவரங்களில் நீங்கள் தெய்வீகமாக இருந்தால், பெரிய விஷயங்களிலும் நீங்கள் தெய்வீகமாக இருக்க முடியும். உங்கள் யோகம் நடைமுறைப்

பயிற்சியாக ஆகிவிட்டால், உங்கள் வேதாந்தம் சின்னஞ்சிறு விஷயங்களிலும் நடைமுறைக்கு வந்து விட்டால், பெரிய முடிவை அடைவதும் நாளடைவில் தானாக வந்து சேரும். ஒரு கடுமை யான சொல்லைப் பேசிவிட்டால் ''பரவாயில்லை'' என்று பலர் நினைக்கின்றார்கள். சாதகர், ஒரு கடுமையான சொல்லைப் பேசுவதில் எந்த ஒரு தீங்கும் இல்லை. நான் அகத்தினுள் மிகவும் அமைதியாக இருக்கின்றேன். ''இறைவனுக்கு நெஞ்சம்தான் வேண்டும்'' என்று கருதுகின்றார். ஆனால் இத்தகைய நெஞ்சம், உங்கள் ஒவ்வொரு சொல்லும் அன்பும் இரக்கமும் நிறைந் திருந்தாலன்றி ஏற்படாது. நெஞ்சம் என்பது எல்லாச் சிறு செயல்களினாலும், எல்லாச் சிறு சொற்களினாலும் அமைந்த கூட்டுத் தொகுதிதான், ஒவ்வொரு வகையான செயலிலும் சொல்லிலும் விருப்பம்போல் நடந்துகொண்டு அகத்தினுள் ஓர் அற்புதமான நெஞ்சை வைத்துக் கொண்டிருப்பது சாத்தியம் அன்று. ஒவ்வொரு துளியும் பெருங் கடலாக உருவாவதுபோல, ஒவ்வொரு செயலும் ஒருவருடைய ஒழுக்கமாக உருவாகின்றது. மனிதரின் அன்றாடச் செயல்களே தெய்வீக வாழ்க்கையின் சாரமாக, யோக வேதாந்தத்தின் சாரமாக அமைகின்றன. ஒரு பெரிய இலட்சியம் மட்டும் இருந்தால் போதும், உரிய காலத்தில் ஒருவருடைய எல்லாச் செயல்களிலும், எல்லாச் சொற்களிலும், எல்லா எண்ணங்களிலும் அது தன்னைத்தானே நிறைநலத்துடன் தோற்றம் தரும் என்ற தவறான எண்ணத்தை எண்ணவே கூடாது. ஒருவர் தம் அன்றாட வாழ்வில் மிகவும் கவனமாக இருந்து தம்முடைய இலட்சியத்துக்கு ஏற்பத் தம் வாழ்வை உருவாக்கினாலன்றி, இலட்சியம் தன் பலனைக் கொடுக்காது. ஒருவர் தம் அன்றாட வாழ்வில் மிகவும் கவனமாக இருந்து, தெய்வீக

வாழ்வின் பரந்த பெரிய கொள்கைகளைத் தாம் பின்பற்றுகின்றோமா என்று பார்த்துக்கொண்டால், இக் கொள்கைகள் ஆன்மீக வாழ்வின் அடித்தளமாகத் தாமாகவே அமைந்து உறுதியான கட்டிடமும் தானாகவே நாளடைவில் எழும்.

யோகத்தின் பரந்த கொள்கைகள்

அந்தப் பரந்த கொள்கைகள் யாவை? வாய்மை, இரக்கம், தூய்மை — இந்தப் பரந்த கொள்கைகள் நம் வாழ்க்கை முழுவதும் சின்னஞ்சிறு செயல்களிலும் பரவியிருக்க வேண்டும். ஒரு சாதகர் தெய்வீக வாழ்க்கையின் இந்த விவரத்தை மறத்தல் கூடாது. வாழ்க்கை முழுவதும் இதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். குறைந்த அளவில் தொடக்க காலத்திலாவது கட்டுப்பாட்டின் வாயிலாக இவற்றைத் தன் குணங்களாக அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவர் தம் நாவைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். எதை வேண்டுமானாலும் உண்டுவிட்டு நன்றாகத் தியானம் செய்யலாம் என்று நீங்கள் கருதக் கூடாது. ஒரு சாதகர் எதை வேண்டுமானாலும் உண்டுவிட்டுத் தியானம் செய்யலாம் என்று கருதினால், அவர் தம்மைத்தாமே ஏமாற்றிக் கொள்ளுகின்றார். யோகம் என்பது நீங்கள் சுலபமாகக் கையில் எடுத்து விளையாடக்கூடிய ஒரு பொம்மை அல்ல. சிறந்த படைக்கலங்களுடன் வீரர்கள் தங்கியிருந்து பாதுகாக்கின்ற ஓர் இரும்புக் கோட்டை. அது எல்லோரையும் கவர்வதற்காக ஞானிகள், யோகம் சுலபமானதென்று கூறினாலும், அது அவ்வளவு சுலபமானதல்ல. ஆதலால், சரியாகப் பரிசோதித்துப் பார்த்த பிறகே ஒரு செயலை நாம் செய்ய வேண்டியுள்ளது.

உணவைத் தேர்ந்துகொள்ளல்

நீங்கள் உண்ணும் உணவின் தரம், அளவு, உண்ணும் நேரம் இவையெல்லாம் முக்கியமானவை. சிறிதளவு மிதமிஞ்சிய உணவு அல்லாத, நேரமல்லா நேரத்தில் உண்ணும் உணவு உங்கள் உடம்பைப் பாதிக்கலாம். தியானம் செய்வதைச் சிரமம் ஆக்கி விடலாம். நீங்கள் விலையுயர்ந்த பாதாம் பருப்பை உண்ணவேண்டியதில்லை. ஆனால் குறைந்தபட்சம், மிதமான, அளவுள்ள சாத்வீக உணவை உண்ண லாம். முழு உடம்பும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும். மிதமான வாழ்வை நீங்கள் வாழ வேண்டும். குருதேவர் தம்முடைய பாடலைப் பாடும்போது, ''சிறிதே உண்ணவும், சிறிதே பருகவும்'' என்று குறிப்பிடுவதன் சரியான பொருளை நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இப் பாடலில் இரண்டு பகுதிகள் இருக்கின்றன. ''சிறிதே உண்ணவும்; சிறிதே பருகவும்; சிறிதே பேசவும்; சிறிதே உறங்கவும்.'' அவர் இவற்றைக் கூறும்போது 'மிதமாக' என்ற பொருளிலேயே அவ்வாறு கூறுகின்றார். இவற்றை நாம் அளவுக்கு மீறி மேற்கொள்ளக் கூடாது. இவை இன்றியமை யாதவை என்ற பொருளில் இவை கூறப்படவில்லை. நீங்கள் இவற்றில் அளவுமீறக் கூடாது என்பதே இதன் பொருள்.

ஒவ்வொன்றிலும் மிதமாக இருத்தல்

நீங்கள் சிறிது நேரமே உறங்க வேண்டும். சிறிதளவே நீங்கள் பேச வேண்டும். பேச்சில் வயிற்றுப்போக்குள்ள ஒரு நோயாளியாக நீங்கள் இருத்தல் கூடாது. சிறிதுநேரம் உலாவுக. இதன் கருத்து நீங்கள் சிறிது நேரம் உலாவ வேண்டும்; எந்நேரமும் உலாவித் திரிந்து உங்கள்

சக்தியை நீங்கள் வீணுக்கக் கூடாது. உணர்வைத் தூண்டும் வாழ்க்கைக்குரிய உணவு, பானம், பேச்சு முதலியவற்றை நீங்கள் மிகக் குறைந்த அளவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். குருதேவர் பாடும் பாடலின் மற்ருெரு பகுதி, ''ஜெபம் சிறிது செய்க, ஆசனம் சிறிது செய்க, கீர்த்தனம் சிறிது செய்க'' என்பதன் பொருள், இவற்றை நீண்ட நேரம் செய்யவேண்டாம் என்பதன்று. ஆனால் இதற்கு நேர்மாறுனது. குருதேவர் இவை ஒவ்வொன்றும் மிகவும் அவசியம், இவையாவும் உங்களுடைய அன்ருடத் திட்டத்தில் இடம்பெற வேண்டும் என்று கூறுகின்ருர். ஆசனம், பிராணுயாமம், ஜெயம், கீர்த்தனம், தியானம், விசாரம் இவை யாவும் உங்களுடைய அன்ருட வாழ்வில் இடம்பெற வேண்டும். இவை தவிர்க்கப் பட முடியாத விஷயங்கள்; இவை உங்களுடைய அன்ருட வாழ்க்கை முறையில் நிச்சயம் இடம்பெற வேண்டும். நீங்கள் இவற்றை எந்த அளவுக்கு அதிகரிக்கச் செய்கிறீர்களோ அந்த அளவுக்கு நல்லது. உங்களுடைய விலங்கு இயல்புக்குரிய வாழ்வில் பெறும் உடம்பளவில், பொறிகளால் நுகரும் அளவில், உடம்பால் இன்புறும் அளவில் உணவு, பானம் முதலியவை உள்ளன. இவற்றை நீங்கள் பகுத்தறிவுக்கேற்ப மிகக் குறைந்த அளவுக்குள் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பருமையாக உள்ளவையாவும் வெறும் உடம்பை மட்டுமே சார்ந்தவையாக உள்ளன; எனவே இவற்றை மிகக் குறைந்த அளவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சாதனையின் உயர்ந்த பகுதிகளுக்கெல்லாம் உங்களின் அன்ருட வாழ்க்கைத் திட்டத்தில் தகுந்த இடத்தைத் தரவேண்டும். ஆதலால் இது உங்களுக்கான தெய்வீக வாழ்வின் அல்லது ஆன்மீக வாழ்வின் விரிவான பொதுவான சுருக்கம். ஜெபம், கீர்த்தனை, தியானம் முதலியவையாவும் உறுதியான

பக்கத்தை உருவாக்குகின்றன. கட்டுப்பாடு மிகுந்த வாழ்வை வாழவேண்டும். மனம், பொறிபுலன்கள் ஆகியவற்றின் தகாத இச்சைகளை நிறைவேற்றக் கூடாது; இத்தகைய தேவைகளை நிறைவேற்றினால் மனத்திற்கும் அதன் தூண்டுதல் உணர்வு களுக்கும் மேலும் மேலும் அடிமையாக நேரிடும்; எப்போதும் சுயகட்டுப்பாட்டை ஆதாரமாகக் கொண்டு உள்முக நாட்டத்தில் ஆழ்ந்து செல்ல வேண்டும்; உங்களுடைய அமைதியான நேரங்களை நன்றாகப் பயன்படுத்தித் தற்சோதனையும் தன்னைத் தானே ஆராய்வதையும் செய்யவேண்டும்; இதனால் உங்களின் கிரியாயோகம் நிறைவு பெறும். தெய்வீக வாழ்வின் இன்றியமையாத பகுதிகளின் தொகுப்பு இதுவே.

சாதனைகளைத் தொகுத்துக் கூறல்

ஆதலால் இவற்றை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மனத்துடன் ஒத்துழையாதீர்கள். இச்சைகள் உதிக்கும்போது அவற்றை நிறைவேற்ற வேண்டாம். குருதேவர் கூறுவது போல, விருத்தியை முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்து விடுங்கள். நாள்தோறும் தற்சோதனை, தன்னைத்தானே அலசி ஆராய்தல் ஆகியவற்றைச் செய்யுங்கள்; அப்படிச் செய்யும்போது உங்களைப்பற்றிக் கடுமை யாகவும், கண்டிப்பாகவும் இருங்கள். உங்கள் மனத்தில் எதைக் கண்டு பிடிக்கின்றீர்களோ அதற் கொரு காரணத்தைக்காட்டி நியாயப்படுத்தா தீர்கள்; ஆனால், அதைவிட, உள்ளே நீங்கள்

கண்டுபிடித்தவற்றை வெற்றி கொள்ளுவதற்குத் தகுந்த வழிகளைத் திட்டமிடுங்கள். ஆதலால் தற்சோதனை தன்னைத்தானே அலசி ஆராய்தல் வாயிலாக நீங்கள் கண்டு பிடிக்கும் குறைபாடுகளை அறவே நீக்குவதற்குக் கிரியாயோகம் என்னும் இந்தச் செய்யும் முறைச் சாதனை இன்றியமையாததாக உள்ளது. சுய கட்டுப்பாடு மிகுந்த வாழ்வை நடத்துங்கள். தியானம், ஜெபம், ஆசனம், பிராணாயாமம் போன்ற உறுதியான சாதனையால் முழுத் திட்டத்தையும் தாங்கி நில்லுங்கள். குரு தேவரின் 'சிறிதே உண்க, சிறிதே பருகுக' என்ற பாடல் அடித்தளத்தை அமைத்துத் தருகிறது; விலக்க வேண்டியவற்றில் மேற்கொள்ள வேண்டிய கட்டுப்பாட்டைத் தருவதுடன், சாதனையில் உறுதி யாகச் செய்ய வேண்டிய உடன்பாட்டுக் கட்டுப் பாட்டையும் தருகின்றது.

முடிவாக, பகவான் கண்ணன் வழங்கியுள்ள இருபெரும் அறிவுரைகள் — வைராக்கியம், அப்பி யாசம் என்பனவற்றை நினைவூட்டி இவ்வுரையை நிறைவு செய்கின்றேன்; இத் திட்டங்கள் யாவும் அறிவுறுத்தப்பட்டுச் செயலில் இறங்கும் போது மனத்தின் வெற்றிகொள்ளும் அடிப்படை ஆதார மான இரகசியம், வைராக்கியம் மாத்திரமே. தியானம் செய்வதன் வாயிலாக உங்கள் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த உங்களால் ஏன் முடியவில்லை? ஏனெனில் அது பொருள்களை நாடி ஓடுகின்றது. எத்தகைய பொருள்கள்? தான் பற்றுவைத்துள்ள பொருள்களைத் தேடி அது ஓடுகின்றது.

விட்சேபத்தின் வேர், இச்சை. இச்சைக்கு வாயில் ஆராய்ச்சி செய்யாமை. உலகியல் பொருள்கள் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் என்று நீங்கள் கற்பனை செய்கின்றீர்கள். இது ஆராயாமை. நீங்கள் ஆராய்ச்சி (விசாரம்) செய்ய வேண்டும்; பகுத்தறிய வேண்டும்; உலகியல் இன்பங்களின் குறைபாடுகளை நீங்கள் கண்டு பிடிக்க வேண்டும்; பிறகு உலகியல் இன்பங்கள் எல்லாவற்றின் மீதும் பற்றற்ற தன்மையை (வைராக்கியத்தை) வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆதலால் ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும்; பற்றின்மையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றுடன் இணைந்து மேற்கூரிய திட்டங்களை நீங்கள் பயிற்சி செய்தால், யோக வேதாந்தப் பாதையில், தெய்வீக வாழ்க்கையின் வழியில் நீங்கள் முன்னேற முடியும்.

